



Tibetan Buddhist Resource Center

Text Scan Input Form - Title Page

Work:	W1KG17346	ImageGroup:	I1KG17355
LCCN:	2003313731	ISBN:	n/a

Title:	ཤེས་རིག shes rig
Author:	n/a
Descriptor:	n/a
Original Publication:	n/a;n/a
Place:	dharamsala, h.p.
Publisher:	bod gzhung shes rig las khungs/
Date:	2002-2011
Volume:	8
Total Volumes:	15
TBRC Pages:	2
Introductory Pages:	n/a
Text Pages:	n/a
Scanning Information:	Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. Comments: 5/2014

ཐུའུ་ཤིག་།



ཐོད་གཞུང་གིས་རིག་པས་བྱངས་ནས་འདོན་སྤེམ་བྱས།

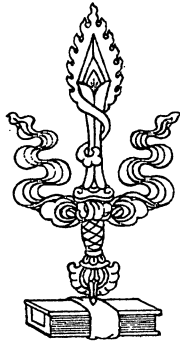
ནམ་བུ་དབང་ལྔམ།

(ཁ་ཤོག་རི་མོའི་འགྲེལ་བཤད།)

༡༡། རྒྱལ་བུ་དབང་ལྔམ་ནི། རྩལ་གྱི་འཁོར་ལོའི་སྤྱིང་པོ་ཡིན། དེ་ནི། ཡ་ར་བ་ལ་མ་གྲ་དེ་ཞེས་པའི་
ཡི་གེ་བདུན་དང་། ཡི་གེ་གཟུགས་འགྱུར་པའི་རྗེས་སུ་སྟ་ལྡན་ཆུ་ཆོས། ཐིག་ལེ། སྟོག་གི་ཨ་ཡིག་མཆོན་པར་
བྱེད་པའི་རྒྱ་དབུ་མ་ཡི་གེ་ནམ་པ་བུ་བཅེགས་མར་གནས་པ་ཞིག་སྟེ། རྒྱལ་བུ་དབང་ལྔམ་ཞེས་ཉག་ཏུ་མཐོང་
ཕྱི་ཡོད་པ་དེ་ནི་ལེགས་སྒྱུར་སྟེང་གྱི་ཡིག་གཟུགས་ལ་ལྟ་ལྟར་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན། ལ་ལྟ་ལྟའི་ཡིག་གཟུགས་འབྲི་སྒྲུངས་
ཕྱི་ཡོད་པ་ལྟར་ལས། བྱི་ཤད་མང་ཉུང་གི་ཁྱད་པར་ཅུང་ཟད་རེ་ཡོད། འདིའི་མཆོན་དོན་ནི། འཇིག་རྟེན་ཁམས་ལ་
སྒྱུར་ན། ཡ་ནི་སྒྲུང་གི་ཁམས། ར་ནི་མེའི་ཁམས། བ་ནི་ཆུའི་ཁམས། ལ་ནི་སའི་ཁམས་ཏེ། བྱི་སྟོད་ཀྱི་འཇིག་
རྟེན་འབྱུང་བ་རིམ་བཅེགས་ཀྱི་སྤྱིང་པོ་འམ་མཆོན་བྱེད་ཡིན། མ་ནི་འདྲོད་པའི་ཁམས་དང་། གྲུ་ནི་གཟུགས་ཀྱི་ཁམས།
དེ་ནི་གཟུགས་མེད་ཀྱི་ཁམས་ཏེ་ནང་བཅུད་ཀྱི་སྐྱེས་ཅན་ལྟ་བུ་སྟོན་ནམ་མཆོན་བྱེད་ཡིན། སྟ་ལྡན་ཆུ་ཆོས་ནི་སྐྱེས་
ཅན་གྱི་སྟོག་དང་། ཐིག་ལེ་ནི་སྐྱེས་ཅན་གྱི་རྩྭ་མཆོན་བྱེད་ཡིན། རྒྱ་དབུ་མ་སྟོག་གི་ཨ་ཡིག་ནམ་མཁའ་སྟོང་པའི་
ཁམས་མཆོན་བྱེད་ཡིན། དེའི་ཆོན་མདོག་ནི། འོག་གི་འབྱུང་བ་རིམ་བཅེགས་བཞི་སོ་མོའི་རང་མདོག་སྟེ། ཡ་
ལྟར་ཁྲ། ར་དམར་པོ། བ་དཀར་པོ། ལ་མེར་པོ། མ་འདྲོད་པའི་ཁམས་འདྲོད་ཡོན་ལྷ་མཆོན་བྱེད་ཁ་དོག་ལྷ་
ལྔམ། གྲུ་གཟུགས་ཁམས་མཆོན་པའི་དཀར་པོ། ཉག་གཟུགས་མེད་མཆོན་པའི་སྟོན་པོ། ཆུ་ཆོས་སྟ་ལྡན་ནི་སྟོག་ཆུ་
པའི་ཁམས་དཀར་པོ། ཐིག་ལེ་ནི་རྩྭ་མེའི་ཁམས་དམར་པོ། རྒྱ་དབུ་མ་མཁའ་ཁམས་སྟོན་པོ་ཡིན། འདི་ནི་
ཁམས་གསུམ་གྱི་འཇིག་རྟེན་སྟོད་བཅུད་ཐམས་ཅད་བསྐྱེས་པའམ་མཆོན་བྱེད་ཡིན་པས། འདི་ཁང་སྟེང་དུ་བཀལ་
ནས་དབྱུང་ངན་པ་ཐམས་ཅད་ཟིལ་གྱིས་གཞོན་ནས་བཀྲ་གིས་པར་བྱེད། གཟུང་སྐར་ངན་པའི་གཞོད་པ་ཐམས་
ཅད་བཞེགས་ནས་གཞོད་པ་སྒྱུར། དགེ་ཞིང་བཀྲ་གིས་པར་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་ཕན་ཡོན་ཡོད་ཚུལ་གོད་སྟོལ་ཡོད་པར་
བརྟེན། ཕལ་ཆེ་བས་ཁང་སྟེང་དང་། གཙུག་ལག་ཁང་སོགས་ཀྱི་བྱང་པོས་སུ་འབྲེལ་ཆགས་ཡོད། དོན་དངོས་
ཐོག་འདིར་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ཕྱི་ནང་གཞན་གསུམ་མཐའ་དག་བསྐྱེས་ཡོད་པས་གཞུང་གཞན་ལ་གཟིགས་པར་མཛོང་།

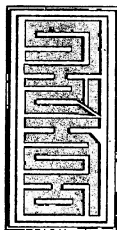
(འགྲེལ་བཤད་འདི་དུང་དཀར་ཆེག་མཛོད་ལས་བྲངས་པ་ཞིག་ཡིན།)

(17-90)



গুণকণ

300P



པོད་གཞུང་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས་དཔར་འགྲེམས་བྱས།

- དུས་དེའི་འདི་འདྲི་དམིགས་ཡུལ་ནི། བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་སྤྱི་དང་སྒྲིམ་སྒྲུབ་སྒྲོལ་གྱི་ཁག་གི་དགེ་ཆུང་ཆེད་ཤེས་ཡོན་དང་རིག་གཞུང་གི་གནས་ཚད་གོང་དུ་སྒྲེལ་རྒྱ་དེ་ཡིན།
- དུས་དེའི་ཉུང་མཐར་ལོ་རྒྱུ་ཐངས་རེ་འདོན་རྒྱ།
- དུས་དེའི་འདི་འདྲི་ནང་ཤེས་ཡོན་དང་། བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་རིག་གཞུང་། ཡ་རབས་བཟང་སྟོང་། སྒྲོལ་གྱི་སྒྲོལ་ཆུང་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཁག་སྒྲོལ་བྱིད་ཐབས་ལམ། ཆུང་རིག་དང་ཡང་ཅིས། སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་སོགས་དང་དུས་ཤེས་བྱ་ཁག་བཅས་གཙོ་བོར་བཟུང་ནས་འགོད་རྒྱ།
- རྒྱ་ཆེད་མཁས་པ་ཁག་དང་། ཚུམ་པ་པོ། དགེ་ཆུང་། སྒྲིག་པ་པོ་བཅས་ནས་གོང་གསལ་ནང་དོན་ཅན་གྱི་ཚུམ་ཡིག་དང་། ལེགས་སྒྲེལ་ཉེས་འགོག་གི་དགོངས་འཆར་གནང་བར་དགའ་བསུ་ཞུ།
- ཚུམ་ཡིག་གང་ཞིག་དུས་དེའི་ཐོག་བཞུགས་ཤིང་ཚུམ་ཡོན་འོས་འཆམས་ཤིག་འདི་གའི་གདན་འཁེབས་གཞིར་བཟུང་འབུལ་རྒྱ་ཡིན།
- ཚུམ་སྒྲིག་པ་ལམ་ཚུམ་པ་པོའི་མིང་འཁོད་ཚུམ་ཡིག་ནམས་འདི་ག་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལྷ་བ་ཡིན་པས་མ་ཁུབ།
- ཚུམ་ཡིག་གང་ཞིག་དུས་དེའི་ཐོག་འགོད་མིན་གྱི་དབང་ཆ་ནི། དུས་དེའི་ཚུམ་སྒྲིག་པར་ཡོད།
- འདི་གར་བསྐྱར་འཕྲོར་བྱུང་བའི་ཚུམ་ཡིག་ནམས་དུས་དེའི་ཐོག་བཞུགས་མིན་ལ་མ་ཁྲོལ་པར། ཚུམ་ཡིག་ཕྱིར་སྒྲིག་བྱ་རྒྱ་མིན་ན། དོ་བདག་སོ་སོས་མ་ཕྱི་ཉར་ཆགས་གནང་རོགས་ཞུ།

ཚུམ་སྒྲིག་པ། དགེ་འདུན་དོན་ཡོད།
 ཞུ་དག་པ། བཟ་ཤིས་དོན་འགྲུབ།
 དེའི་གཟུགས་དང་ཁ་ཤོག་བྱས་འགོད། ཆོ་བརྟན།
 ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས་དཔར་འགྲེམས་བྱས།

ཚུམ་ཡིག་གཏོང་ཡུལ་ཁ་བྱང་གསལ་གསལ།
 Editor of SHERIG Journal
 Department of Education (C.T.A.)
 Gangchen Kyishong
 Dharamsala - 176215 (H.P.) India
 E-mail: education@gov.tibet.net
 Fax: 01892 223481

Special Acknowledgement

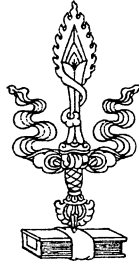
Funded by Danish Government, through Centre for International Cooperation in Education (CICE) - Copenhagen, Denmark

འདྲིའམ་མཛུགས་པུ་ཁྱེད་ཀྱི་

Class No.

Acc. No. D31370

ཤེས་པའི་ཐུགས་སྒྲུབ་



འདྲིའམ་མཛུགས་པུ་ཁྱེད་ཀྱི་

དཀར་ཆག

བུ་ཕྱག་ཞེས་པའི་འདྲིའམ་མཛུགས་པུ་ཁྱེད་ཀྱི་

༡

སྒྲིལ་པའི་ཐུགས་སྒྲུབ་པའི་ཆེད་དུ་བཞུགས་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཐུགས་སྒྲུབ་པའི་ཐུགས་སྒྲུབ་པའི་

༡༥

བསྐྱེད་པའི་ཐུགས་སྒྲུབ་པའི་ཆེད་དུ་བཞུགས་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཐུགས་སྒྲུབ་པའི་ཐུགས་སྒྲུབ་པའི་

(ཆབ་བྱག་ལྟ་མོ་སྒྲུབ་པའི་)

༡༩

ཐོག་ཀྱི་སྒྲིལ་པའི་ཐུགས་སྒྲུབ་པའི་ཆེད་དུ་བཞུགས་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཐུགས་སྒྲུབ་པའི་

༢༥

ལེ་ཐོ་ལྷ་སྤངས་རྒྱས་པ་ཀུན་གསལ་མེ་ཡོང་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། ། (ཨེ་པ་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན།)

..... ༩༧

གཞི་རིམ་འོག་མའི་སྒྲོབ་མའི་སྤངས་འབྲས་ལ་རྒྱན་མཐུད་དང་ཡོངས་བྱུང་གི་སྒྲོན་ས་གདོང་འཛོག་བྱེད་ཐབས།
(བཀྲ་ཤིས་དོན་འགྲུབ་ཀྱིས་བསྐྱར།)

..... ༡༠

བོད་སྐད་ཡིག་དར་སྤེལ་གྱི་ནམ་བཤད་(མང་རའི་བྱམས་བཟང་།)

..... ༡༠༧

ཤེས་ཡོན་སྒྲོང་རྒྱལ་གྱི་ནམ་གཞག་སྒོ་གསལ་པན་ཐོགས། (སོ་རུ་དར་རྒྱས།)

..... ༡༤༩

བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུད་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་འཕེལ་རིམ་དང་ཅ་བའི་སྐྱར་ཐབས་གསུམ་རགས་ཙམ་བཤད་པ།
(སྒོ་དམར་སངས་རྒྱས་བཀྲ་ཤིས།)

..... ༡༤༡

པུ་ཁྱི་ལྟོ་མཐོན་ཁང་།

Ciam No.

Acc. No D31370

བཙུ་ཕྱག་མོར་བུའི་འོད་ཟེར།

དམུ་དགེ་བསམ་གཏན།

བཟང་ཡས་ཀྱན་བཟང་ལྷན་སྐྱེས་དགའ་བའི་དཔལ། །

གཅིག་གྱུར་མོངས་པའི་དབྱར་གྱུར་དེ་ཡི་མཐུ། །

སྒྲིང་ལ་སེམ་པས་དཔལ་ལྷན་འབྲས་བཟང་གིས། །

ཡངས་པའི་ས་ཆེན་ཡོངས་སུ་བྱུང་གྱུར་ཅིག །

ཅས་ཤིས་པར་བརྟེན་པས་སྐྱེས་པའི་སྐྱེས་ཏེ་སྐྱེས་བར་བྱ་བ་ནི། རི་སྐད་དུ། ཀྱན་

གཟིགས་ཁྱེ་པ་ཆེན་པོའི་ཞལ་ནས།

དབྱིད་ཀྱིས་བསྐྱངས་པའི་ཆུ་འཛིན་ལང་ལོང་དབུས། །

དབྱར་སྐྱེས་རྩ་གསང་དལ་གྱིས་སྐྱོགས་པའི་ཆོ། །

མ་བུའི་སྐྱོ་གཤོག་སྐྱེས་པོར་ལེགས་བྱས་ནས། །

སྐྱོས་གར་བསྐྱར་བ་རང་གི་ངང་ཆུ་ལ་ཡིན། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དེང་སྐབས་དགེ་མཚན་དབྱིད་ཀྱི་དཔལ་མོའི་འདྲུམ་ཞལ་སྐར་

ཡང་རིམ་པའི་ཆེ་གན་པོ་འང་ན་གཏུ་པོ་འདྲུ་མ་མ་དངས་དང་བཅས་ཏེ་སྒྲ་བ་ལ་འདྲུག་གོ།

དེ་ཡང་བསེལ་ལྟན་ཁ་བའི་ཡུལ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆེན་པོ་འདིར་ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་རིག་གནས་བརྒྱུ་གཅིག་ཡོད་པའི་ཆེ་བ་ལྟ་ནི་སྒྲ་རིག་པ། ཆད་མ་རིག་པ། བཟོ་རིག་པ། གསོ་བ་རིག་པ། རང་དོན་རིག་པ་སྟེ་ལྟོ། །

དེའི་དང་པོ་སྒྲ་རིག་པ་ནི་རང་རེའི་པོད་སྐད་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་སྒྲ་རིག་པའི་གཞུང་ནི་ཐོན་མི་བཀའ་བློན་ཅན་གྱིས་མཛད་པའི་ཐོན་མི་མདོ་མིའི་སྒྲ་མདོ་ལ་སོགས་པའི་བད་སྟོད་པའི་བརྟན་བཙུན་བརྒྱུད་ལོད་པ་ཡིན་མོད། རྒྱལ་པོ་སྐུང་དར་མས་ལོག་པར་སྟོད་པའི་བྱེད་ལས་ཀྱི་དབང་གིས་བརྟན་བཙུན་གཞན་ནམས་བྱུ་བ་ནས་ད་ལྟ་མེད་ལ། སུམ་ཅུ་པ་དང་རྟགས་ཀྱི་འདྲུག་པ་གཉིས་ནི་ད་ལྟ་རང་རེའི་བད་སྟོད་པའི་གཞུང་གི་ཙ་བ་ཡིན་ནོ། རྟེན་གཉིས་དངོས་འབྲེལ་ཡང་། ཞ་ལུ་བ་ཆོས་ལེགས་ཀྱི་འབྲེལ་པ་«མཁའ་པའི་ཡིད་འཕྲོག་» ལོ་ཆེན་ནམ་བཟང་གི་འབྲེལ་པ་«བརྟན་པའི་སྟོན་མཉམ་» ལྷ་ར་ཐང་ལོ་རྩ་བའི་«སུམ་རྟགས་མཆན་ཀྱི་ཀྱེ་»སོགས་གཉིས་ཏུ་མང་ལ་དེང་དུས་གྲགས་ཆེ་བ་པ་ཉི་རིན་ཆེན་དོན་གྱུབ་ཀྱི་འབྲེལ་པ་«ཀུན་བཟང་དགོངས་བྱུ་» སེ་དུ་པཎ་ཆེན་གྱི་འབྲེལ་པ་«ལུ་ཉིག་སྤྱང་མཛེས་» སོགས་དང་། དག་ཡིག་སྐོར་ལ་ཡང་ཞ་ལུ་ལོ་ཆེན་གྱི་«དག་ཡིག་ཟ་མ་ཉིག་» དཔལ་ཁང་ལོ་རྩ་བའི་«དག་ཡིག་དག་སྟོན་» སོགས་དག་ཡིག་སྐོར་ཡང་གཉིས་ཏུ་མང་། རྒྲ་རིག་པ་སྟོབ་པ་ལ་གཞུང་དེ་དག་ཆ་ལག་དང་བཅས་པ་ལ་སྟོབ་དགོས་པར་མ་ཟད། སྟོན་གྱི་མཁའ་དབང་དག་གིས་པོད་རང་གི་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་ལམ་ལས་དངས་པའི་གཞུང་ནམས་ལའང་ལེགས་པར་བརྟགས་གིང་། ཆོག་གི་བསྐྱེག་ཚུལ། རྣམ་དཔེ་ཆོག་བྱད། ཅོ་མ་གྱི་ཉམས་དོད་ཚུལ། རྒྱན་གྱིས་སྒྲས་ཚུལ་སོགས་རིམ་གྱིས་ངེས་པར་བྱས་ཏེ་དེ་ནས་སྒྲ་རིག་པའི་ཡན་ལག་སྟན་པའི་ལའང་སྤྱད་པར་བྱུང་། །

རྒྲ་རིག་པ་ལ་སྟོབ་པའི་ཆེ་རང་སྐད་སྤྱོད་འགྲོས་ཀྱི་རྒྲ་རིག་པའི་གཞུང་ལ་སྤྱད་དགོས་

པ་མ་ཟད། བོད་ཀྱི་བདེ་སྤྱོད་པའི་རིག་པ་དེ་བདེ་སྤྱོད་པའི་གཞུང་གང་གི་རིག་པ་ལ་བརྟེན་
ནས་བཟོས་པའི་རིགས་འགྲེ་བྱེད་པའི་གཞུང་ཀ་ཙན་དབྱངས་གསུམ་^༡ སོགས་ལེགས་སྦྱར་
གི་སྐྱ་གཞུང་ལའང་སྦྱར་དགོས་ཏེ། དེ་མ་སྦྱར་ན་བདེ་སྤྱོད་པའི་སྐྱར་ལ་རིག་པས་བདར་ག་
མི་ཆོད་པས་དོན་གོ་བ་ལའང་ཤུགས་ཀྱིན་པེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། རང་པོའི་སྤྱན་གཞུང་།
མོ་རྒྱལ། ཅིས་རིག་མངོན་བཟོད། ལྷན་ངག་ནང་དོན་རིག་པའི་མདོ་དང་སྤྲུགས་ཀྱི་
གཞུང་ནམས་སུ་ལེགས་སྦྱར་གི་སྐད་དང་སྐྱ་སྦྱབ་མི་ཉུང་བ་རེ་ཡོད་པས་ལེགས་སྦྱར་མ་ཤེས་
ན་དེ་དག་ལ་ཐོས་བསམ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་མཐུན་ཀྱིན་མ་ཆང་བར་འགྱུར་རོ། །

གཉིས་པ། ཆད་མ་རིག་པ་ནི་འཕགས་ཡུལ་དུ་སྤྱི་རེ་ལ་པའི་ཆད་མ་རིག་པའི་གཞུང་
མང་པོ་ཡོད་ལ། ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་བརྟེན་ཆེན་པོ་སྤྱོད་དཔོན་སྤྲུགས་ཀྱི་སྦྱང་པོས་མཛད་
པའི་ཆད་མ་ཀྱན་བདུས་དང་། སྤྱོད་དཔོན་ཆོས་ཀྱི་གསལ་པས་མཛད་པའི་ཆད་མ་སྡེ་བདུན་
དེ་དག་གི་འགྲེལ་བ་འགྲེལ་བ་གད་གིན་ཏུ་མང་པོ་ལོ་པར་བཀའ་བློན་ཅན་ནམས་ཀྱིས་བོད་སྐད་
དུ་བསྒྱུར་ནས་ད་ལྟ་བུལ་འགྱུར་ཁོད་དུ་བོ་ཉི་ཉི་ཤུ་ཡས་མས་ཡོད་ལ་དེ་དག་གི་དགོངས་
འགྲེལ་བོད་རང་གིས་བརྩམས་པ་ནི་ས་སྐྱ་པར་ཆེན་གྱི་རིགས་གཏེར་སོགས་གྲུབ་མཐའ་རིས་
མེད་ཀྱི་མཁས་པ་ནམས་ཀྱིས་བརྩམས་པའི་གཞུང་མང་མོད། ཁྱད་པར་དུ་རྩེ་བདག་ཉིད་ཆེན་
པོས་མཛད་པའི་སྡེ་བདུན་ཡིད་ཀྱི་མུན་སེལ། རྒྱལ་ཆབ་དར་མ་རིན་ཆེན་གྱིས་མཛད་པའི་
ནམ་བཤད་ཐར་ལམ་གསལ་བྱེད། སྐྱ་བའི་ཉི་མ་མཁས་གྲུབ་དགེ་ལེགས་དཔལ་བཟང་པོས་
མཛད་པའི་རྟེན་ཆེན་རིགས་པའི་རྒྱ་མཆོད་དང་། སྡེ་བདུན་ཡིད་ཀྱི་མུན་སེལ། རྩེ་དགེ་འདུན་
གྲུབ་ཀྱིས་མཛད་པའི་ནམ་འགྲེལ་སྤྱི་དོན་རིགས་རྒྱན། དེ་དག་གི་རྩིས་འབྲང་གྲུ་ས་སེ་འབྲས་
དགེ་གསུམ་གྱི་གྲ་ཆང་སོ་སོ་དང་། མདོ་དབུས་གཙང་གསུམ་གྱི་མཁས་པ་སོ་སོས་མཛད་
པའི་ཆད་མའི་གཞུང་གིན་ཏུ་མང་། དེ་དག་ནི་རྒྱ་གཞུང་དང་བོད་སྤྱི་མའི་གཞུང་དང་མི་འདྲ་

¹ ཀ་ཙན་དབྱངས་གསུམ། སྐྱ་རིག་ཀ་ལ་པ། ཙན་ཏ་པ་དང་དབྱངས་ཅན་མ།

བར་ཁ་གསལ་ཞིང་ཞིབ་ཆ་ཅན་ཡིན། ཚད་མའི་གཞུང་གི་དགོངས་པ་ཅུང་ཉོགས་དཀའ་བས་
 དེའི་དགོངས་པ་ཉོགས་པའི་ཐབས་དམ་པ་བརྟུས་གྲུ་ཞེས་པ་འདི་ནི་ཆ་པ་ཆོས་ཀྱི་སང་གེ་ཡེ་བ་
 སྤུས་ཀྱིས་གསར་གཏོད་མངོན་པ་ཡིན་ཞིང་། འདི་ནི་ཚད་མ་རིག་པ་སྟེ་གཏན་ཆོགས་རིག་
 པའི་དགོངས་དོན་བདེ་ཐྱག་ཏུ་ལོན་བྱུང་པའི་ཐབས་དམ་པ་ཡིན་ནོ། །དེས་ན་ཚད་མ་རིག་
 པ་སྟེ་གཏན་ཆོགས་རིག་པ་ལ་སྦྱང་ཆོ་གཞུང་འདི་དག་ལ་སྦྱང་དགོས་མོད། ཐོག་མར་བརྟུས་
 གྲུའི་གཞུང་ཁ་གསལ་ཉུང་བརྟུས་ཤིག་ལ་སྦྱང་དགོས་པ་དང་། དེ་ནས་བརྟུས་གྲུའི་གཞུང་
 རྒྱས་པ་དགག་གཞན་སྟོང་གསུམ་དང་ཐུན་པ་ཞིག་ལ་སྦྱང་བཅོམ་གྱིས་རིགས་ལམ་ལ་ཅུང་
 ཟད་བྱང་ཆུབ་པར་གྱུར་རྗེས་ཚད་མ་ནམ་འབྲེལ་གྱི་འབྲེལ་པ་རྒྱས་བརྟུས་ཅི་རིགས་དང་། ཚད་
 མའི་སྤྱོད་ནོ་སོགས་ལ་སྦྱང་སྟེ་གོ་བ་གཏོང་ཆུགས་པར་བྱའོ། །

དེ་ལྟར་གཏན་ཆོགས་རིག་པ་འཕམ་ཚད་མ་རིག་པ་སྦྱང་བའི་དགོས་པ་ནི་གནས་སྐབས་
 རིག་པའི་བདར་པ་གཙོ་བོ་ཅིང་། རྫོ་མོས་ཀྱི་འདུག་པ་གསལ་ཞིང་སྤྱར་བར་གྱུར་ནས་གཞུང་
 ལུགས་གང་ལ་ཐོས་བསམ་གྱིས་འདུག་པ་ན་དགོངས་པ་བདེ་ཐྱག་ཏུ་ཉོགས་པར་འགྱུར་ཤིང་།
 མཐར་ཕྱིན་དངོས་པོ་དང་ནང་གི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་གཤིས་ལུགས་ལ་དཔྱེད་པར་བྱེད་པ་
 ན་ལྟན་པོ་ཟེར་སྟོས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འབྲང་པ་སྟེ་བྱ་མ་ཡིན་པར་རང་གི་རིག་པའི་རྩ་ལ་གྱིས་ཕྱི་ནང་
 གི་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་ཇི་བཞིན་ཉོགས་ཏེ་རང་གི་རྫོ་ཤོར་ལུང་རིགས་གང་རུང་ལ་བཞེན་
 ནས་དེ་ལས་གཞན་དུ་འདའ་བ་མེད་པའི་གྲུབ་མཐའ་འཛོག་ལུས་སོ། །

ལོག་སྒྲ་ཆར་གཙོ་བོ་སྒྲ་དང་ཚད་མ་དང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ལོག་པར་སྒྲ་བའི་
 ཆོག་གི་འབྲུལ་བ་སེལ་བ་ལ་སྒྲ་རིག་པ་ངེས་པར་དུ་དགོས་པ་དང་། དོན་གྱི་འབྲུལ་བ་སེལ་
 བ་ལ་ཚད་མ་རིག་པ་ངེས་པར་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ལོག་སྒྲ་ཆར་གཙོ་བོ་པའི་ཡན་ལག་
 སྒྲ་རིག་པ་དང་ཚད་མ་རིག་པ་ཞེས་སྟོན་གྱི་མཁས་པ་ནམས་ལ་རྒྱང་ལྟར་གྲགས་པ་ཡིན་ནོ། །

གསུམ་པ། བཟོ་རིག་པ་ནི་བཟོ་ལས་ཀྱི་རིག་པ་ཡིན་ལ། དེའི་གཞུང་ནི་བརྟུན་

འགྱུར་ཁྱོད་ཀྱི་བཟོ་པ་ཏཱ་ཀྱི་ཞེས་པའི་གཞུང་དང་། འདྲུ་མི་པམ་གྱི་གསུང་གི་བཟོ་པ་ཏཱ་ཀྱི་སྐོར་གསུང་
དང་། གཞན་ཡང་བཀའ་འགྱུར་དང་བརྟན་འགྱུར་གྱི་གཞུང་ན་མས་སུ་བཟོ་ལས་ཀྱི་སྐོར་ཐོར་
བུ་ཐོར་བུར་ཡོད་པ། དཔེར་ན། དུས་འཁོར་རྒྱུད་དུ་འབྱུངས་ཀྱི་སྒྲིགས་བཟོ་ཚུལ། རྒྱལ་བུ་
བཟོ་ཚུལ། མེ་ཏོག་རྩམ་རྩེར་ཆུ་འདྲེན་བྱེད་ཀྱི་ཁྱིའི་གི་སྒྲུ་བཟོ་ཚུལ་སོགས་ཡོད་པ་དང་། གཞན་
ཡང་གསེར་འགྱུར་གྱི་ཕྱི་དང་ལྷགས་ཟངས་ལ་གསེར་ཆུ་འབྱུག་ཚུལ་སོགས་ཀྱི་ཤེའུ་བུམ་དང་།
དཀྱིལ་འཁོར་། མཚོད་རྟེན་། སྒྲུ་གཟུགས་སོགས་ཀྱི་ཐིག་འདེབས་ཚུལ། རིན་པོ་ཆེ་བརྟག་པ།
རྟ་སོགས་དུད་འགྲོ་བརྟག་ཚུལ་སོགས་ཀྱི་གཞུང་དག་ལ་སྦྱངས་ནས་ལག་ལེན་དང་འབྲེལ་བའི་
ཞིབ་འདུག་བྱས་ཏེ་དགོས་མཁོ་དང་བརྟན་ནས་ལག་ལེན་བྱེད་པ་གལ་ཆེ་ལོ། །

འཆོ་བའི་དགོས་མཁོ་དང་མཐུན་པའི་ཐོད་ཀྱི་ལག་ཤེས་བཟོ་ལས་དག་ནི་དེད་དུས་ཀྱི་
འབྲུལ་འཁོར་བཟོ་ལས་ལ་བརྟན་ན་རྗེས་ལུས་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་མི་དམངས་མང་ཆོགས་
ཀྱི་འཆོ་བའི་དགོས་མཁོ་དང་བརྟན་ན་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། རྫོ་བཟོ།
ཁྱིའི་བཟོ། ལྷགས་བཟོ། དངུལ་བཟོ། གསེར་བཟོ། ལྷ་བཟོ། གསེར་ཕྱི་རྒྱག་པ། ཆོན་ཕྱི་
རྒྱག་པ། དཔར་རྟོ་བ། ཡུལ་ཐབས་ཀྱི་ཨར་ལས། འདམ་ལས། རྩམ་སྤྱད་དང་ཐེར་མ་
བཟོ་བ། ས་གདན་དང་རྒྱུང་གདན། ཁ་གདན་བཟོ་བ། ཀོ་པགས་དང་ཆ་རུ་མཉེད་པ། བལ་
ལས་མྱིང་འཛོག་སོགས་ནི་མེད་དུ་མི་རུང་ཞིང་། གལ་ཆེ་བའི་བཟོ་ལས་ཡིན་པས་བཟོ་རིགས་
དེ་དག་དར་རྒྱས་གཏོང་འོས་པ་ཡིན། དེའི་སྟེང་དུ་དེད་དུས་ཀྱི་འབྲུལ་འཁོར་བཟོ་ལས་དང་
ལག་རྩལ་སྤྲོ་ཆོགས་པ་དག་ལ་བསྐྱབས་ནས་ཡུལ་ཐབས་དང་སྤྱི་ཐབས་རྒྱང་འབྲེལ་གྱིས་དཔལ་
འབྱོར་གོང་དུ་སྒྲེལ་ཏེ་མི་དམངས་མང་ཆོགས་སྤྱད་པོར་འགྱུར་བའི་ཐབས་ལ་འབད་དགོས་
པས་བཟོ་རིག་པ་ནི་གལ་ཆེ་བའི་རིག་པ་ཞིག་ཡིན་ནོ། །

༡ བཟོ་པ་ཏཱ། བརྟན་འགྱུར་ནང་། ཁྱིའི་བཟོ། ལྷགས། རྫོ། རྫོ་སོགས་བཟོ་རིགས་བཟོ་བརྒྱུད་ཅེས་བྱེད་
ཚུལ་ཞིབ་པར་བརྗོད་པ་ཞིག

བཞི་པ། གསོ་བ་རིག་པ་ནི་སྤྱི་ནས་བསྐྱར་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་བསྟན་འགྱུར་
 ཁྱོད་དུ་པོད་བཙུ་ཕྱག་ཙམ་ཡོད་པ་དེ་དག་དང་། པོད་གཞུང་ལ་མཆོན་ནའང་མདོ་དབུས་
 གཙང་གསུམ་གྱི་མཁས་པ་གིན་ཏུ་མང་པོས་སྒྲན་གྱི་རྒྱུད་བཞི་^༡ གཞིར་བཟུང་སྟེ་རང་གི་
 ཉམས་མྱོང་དང་སྒྲགས་ནས་བརྩམས་པའི་གཞུང་གིན་ཏུ་མང་སྟེ། དཔེར་ན་གཡུ་ཐོག་གསར་
 རྒྱུད་གིས་བརྩམས་པའི་གཞུང་ནི་བདག་གིས་བརྩམས་པའི་གཡུ་ཐོག་གསར་རྒྱུད་གི་རྣམ་ཐར་
 རང་དུ་བཀོད་ཡོད་པ་དེ་ལྟར་ལ། གཞན་ཡང་བྱང་ཟུར་གྱི་མཁས་པ་རྣམ་གཉིས་ཀྱིས་མང་ད་
 པའི་གཞུང་རྣམས་དང་པེ་སྤྱོན་སོགས་རྒྱུད་བཞིའི་འབྲེལ་པ་འབྲེལ་བ་གད་མཆོན་སོགས་དང་།
 མན་ངག་ལྟན་ཐབས་དང་། ཟེན་ཏིག་ལ་སོགས་པ་རང་གི་ཉམས་མྱོང་དང་སྒྲགས་པའི་སྒྲན་
 གཞུང་མང་པོ་བརྩམས་ཡོད། དེ་ལྟར་གཞུང་མང་ཡང་དཔེ་ཁྱོད་དུ་རྒྱལ་གྱིས་ཁེབས་ནས་
 ཡོད་པ་ཙམ་ལ་དགོས་པ་ཆེར་མི་འདུག་པས་ངེས་པར་སྦྱང་བ་གལ་ཆེ། དེ་ལ་ཐོག་མར་རྒྱུད་
 བཞི་སྟོ་ལ་བཟུང་ནས་བྱང་ཆུབ་པར་བྱེད་དགོས་ཏེ། རྗེ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོས་སྒྲན་སྟོང་སྐབས་
 རྒྱུད་བཞི་སྟོ་ལ་བཟུང་བ་རྣམ་ཐར་དུ་གསལ་བ་ལྟར་འདུ། དེ་ལྟར་སྟོ་ལ་བཟུང་བ་ཙམ་གྱིས་
 མི་ཆོག་པར་སྟོབ་དཔོན་མཁས་པ་བསྟེན་ཏེ། དངོས་ལྷགས་ཀྱི་བརྟན་བྱ་མན་ངག་དང་བཙས་
 པ་ཁོང་དུ་རྒྱུད་པར་བྱེད་ཅིང་། མན་ངག་གི་གཞུང་གཞན་དག་ལའང་སྦྱང་བ་དང་བརྩོན་པ་
 རྒྱུ་པོའི་རྒྱན་བཞིན་བརྟེན་ན་མིང་དང་དོན་མཐུན་པའི་སྟུང་རྒྱུར་ཏེ་སྟན་བྲགས་ཀྱི་བྱི་བསྐྱང་
 རྟོགས་སུ་འབྲུལ་བར་འགྱུར་རོ། །

པོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་འདི་ནི་བར་སྐབས་ཉམས་དམས་སུ་གྱུར་ཏེ་སྒྲན་རྩས་བསྐྱར་
 ལེན། རྟེན་སྟོར། ལག་རྩལ་སོགས་གང་ཐད་ནས་ལག་ལེན་རྗེ་བཞིན་མ་རྒྱས་པ་མ་གཏོགས་
 གསོ་བ་རིག་འདིའི་ངོ་བོ་ཆོན་རིག་ཡང་དག་པ་ཞིག་ཡིན་ཏེ་སྤྱི་ལྷགས་ཀྱི་སྒྲན་དབྱེད་ཀྱིས་བཙས་

^༡ སྒྲན་གྱི་རྒྱུད་བཞི། གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོས་བརྩམས་པའི་པོད་ཀྱི་ཙེའི་སྒྲན་གཞུང་ཙེ་རྒྱུད་དང་།
 བགད་རྒྱུད། མན་ངག་རྒྱུད། ཕྱི་མའི་རྒྱུད་བཞིའོ། །

མ་ཐུབ་པ། བོད་ཀྱི་སྒྲིན་པས་དཔུང་གིས་ཐག་བཅད་པ་དུ་མ་ཞིག་མཐོང་། སྤེ་ལུགས་ཀྱི་སྒྲིན་
 དཔུང་དམན་ཟེར་བ་ག་ལ་ཡིན་ཏེ། འོན་ཀྱང་དལ་པའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ནད་དུ་མ་ཞིག་ལ་
 སྤེ་ལུགས་ཀྱི་སྒྲིན་ལས་བོད་ལུགས་ཀྱི་སྒྲིན་གནད་དུ་འགོ་བ་དུ་མ་ཞིག་ཡོད་པར་སྒྲུང་ངོ་། །དེས་
 ཅ་རང་ལག་གི་ཞོར་བུ་ལྟ་བུའི་རིག་པ་འདི་འདྲ་དོན་མེད་དུ་ལག་ནས་མི་འཆོར་བར་བཙོན་སྦྱང་
 གྱི་དོར་གྱིས་འོད་འཆོར་བ་ཞིག་གྱེད་པར་ལུ་ཞེས་ལག་པའི་པོ་སྒྲིང་ཁར་ཟུམ་སྟེ་ལྟོ། །

བཟོ་རིག་པ་དང་གསོ་བ་རིག་པ་འདི་གཉིས་ནི་སྐལ་ལྷན་རྒྱུ་འཛིན་པའི་ཡན་ལག་
 ཡིན་པར་གསུངས་པ་ལྟར་བཟོ་ལས་ཀྱིས་སྐལ་བ་དང་ལྷན་པའི་རང་བཞིན་ནལ་དུ་གནས་པའི་
 མི་དང་མི་དམངས། མི་རིགས་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་དང་འཆོ་བ་གོང་དུ་སྤེལ་ཏེ་བདེ་
 ཞིང་སྦྱིད་པའི་གནས་སུ་བཀོད་ནས་མཐར་སྦྱོད་བཟང་སེམས་བཟང་བླ་ན་མེད་པའི་གོ་འཕང་
 དུ་འགོད་པ་དང་། གསོ་བ་རིག་པ་ནི་སྦྱེ་འགྲོའི་ནད་ཀྱི་ཟུག་རྩ་ཐམས་ཅད་འཛོམས་པར་གྱེད་
 ཅིང་། དུས་མིན་འཆི་བའི་འཆིང་ཞགས་བཅད་དེ་ལུས་སེམས་ཀྱི་བདེ་བ་མཐར་ཐུག་པ་ལ་འགོད་
 པའི་ཐབས་དམ་པ་ཡིན་ནོ། །

ཇུ་པ། ནང་དོན་རིག་པ་ནི་གཙོ་བོ་ནང་སེམས་འདུལ་བའི་ཐབས་ཏེ། འདི་ལ་གཞུང་
 རྩེ་སྒྲོད་གསུམ་ཡོད་པ་ནི་འདུལ་བའི་རྩེ་སྒྲོད། མདོ་རྩེའི་རྩེ་སྒྲོད། མདོན་པའི་རྩེ་སྒྲོད་
 དེ་གསུམ་ཡིན། འདུལ་བའི་རྩེ་སྒྲོད་ཀྱི་བརྟོན་བྱ་ནི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་གཙོ་བོར་སྟོན་
 པ་སྟེ། ལྟ་སྟོམ་སྒྲོད་གསུམ་ལ་སྦྱར་ན་སྒྲོད་པ་གཙོ་བོར་སྟོན་པའི་གཞུང་ཡིན། མདོ་རྩེའི་
 རྩེ་སྒྲོད་ཀྱི་བརྟོན་བྱ་ནི་ཉིང་འཛིན་གྱི་བསྐྱབ་པ་གཙོ་བོར་སྟོན་པ་སྟེ། ལྟ་སྟོམ་སྒྲོད་གསུམ་
 ལ་སྦྱར་ན་སྟོམ་པ་གཙོ་བོར་སྟོན་པའི་གཞུང་ཡིན། མདོན་པའི་རྩེ་སྒྲོད་ཀྱི་བརྟོན་བྱ་ནི་ཤེས་
 རབ་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་གཙོ་བོར་སྟོན་པ་སྟེ། ལྟ་སྟོམ་སྒྲོད་གསུམ་ལ་སྦྱར་ན་ལྟ་བ་གཙོ་བོར་སྟོན་
 པའི་གཞུང་ཡིན། དེས་ན་རྩེ་སྒྲོད་གསུམ་ནི་གཞུང་ཡིན་ལ་བསྐྱབ་པ་གསུམ་ནི་རྩེ་སྒྲོད་གསུམ་
 ཀྱི་བརྟོན་བྱ་ཡིན་ནོ། །

འདུལ་བའི་ཕྱི་སྡོད་ཅེས་པའི་ངེས་ཚིག་བཤད་ན། རང་སེམས་འདུལ་བའི་ཐབས་སྟོན་པའི་གཞུང་ཡིན་པས་འདུལ་བའི་ཕྱི་སྡོད་ཅེས་བྱ་ལ་ཕྱི་སྡོད་ཅེས་པའང་གཞུང་ལ་བྱ་སྟེ། བརྗོད་བྱ་ལ་ཕྱི་ཁག་གསུམ་བྱས་པའི་ནང་གི་ཚུལ་བྲིམས་ཀྱི་ཕྱི་སྡོན་པའི་སྡོད་ལ་བྱའི་གཞུང་ཡིན་པས་ཕྱི་སྡོད་ཅེས་བྱ་སྟེ་གཞན་གཉིས་ལའང་རིགས་འབྲེ། འདུལ་བའི་ཕྱི་སྡོད་ལ་སྟོབ་སྟོང་བྱས་ཏེ་ཚུལ་བྲིམས་ཀྱི་བསྐབ་པ་ཁོང་དུ་ཆུད་པར་བྱེད་དགོས། ཚུལ་བྲིམས་ཞེས་པ་ནི་ཚུལ་དང་མཐུན་པའི་བྲིམས་ཤིག་ལ་གོ་དགོས། རང་ཉིད་ཚུལ་དང་མཐུན་པའི་བྲིམས་ལ་གནས་པ་སྟེ་སྟོད་སྒངས་བཟང་པོ་ལ་གནས་ཏེ་རང་གཞན་གྱི་དོན་བསྐྱབ་པ་ལ་འཇུག་དགོས། སྤྱིར་ཚུལ་བྲིམས་ཞེས་པ་སྟེ་རོལ་པ་དག་ལའང་རང་རང་ལུགས་ཀྱི་ཚུལ་བྲིམས་རེ་སྤྱད་ལུགས་ཡོད་མོད། འདིར་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན་སོ་ཐར་གྱི་ཚུལ་བྲིམས་^༤ དང་། བྱང་སེམས་ཀྱི་ཚུལ་བྲིམས་^༥ གསང་རྒྱགས་ཀྱི་ཚུལ་བྲིམས་^༦ ཏེ་གསུམ་ཡོད་དོ། །

མདོ་ཕྱི་སྡོད་ལ་ཐོས་བསམ་ན་ལ་མ་བྱས་ཏེ་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་ནམ་གཞག་ཁོང་དུ་ཆུད་པར་བྱས་ནས་རང་སེམས་འདུལ་བའི་ཐབས་ཀྱི་གཙོ་བོ་ཏིང་ངེ་འཛིན་སྟོན་པ་ལ་འཇུག་པར་བྱེད། རང་སེམས་མ་ཞི་བ་སྐད་ཅིག་མ་གཅིག་དང་གཉིས་ལའང་གནས་མི་ཐུབ་པར་ཏྲི་མོད་འཕྲོ་བ་བཞིན་དུ་འཕྲོ་བར་འགྱུར་བ་དེ་ཉིད་ཞི་བར་གནས་པའི་ཐབས་སེམས་གནས་ཀྱི་གདམས་ངག་སྟོབ་དཔོན་ལས་བྲལ་ཏེ་སྟོན་ནས་རང་སེམས་ལ་དབང་འབྱོར་ཏེ་སེམས་ཅི་འདོད་གནས་ཐུབ་པ་ན་སྟོན་བཟང་པོ་ཁྱུང་པའམ་ཞི་གནས་ཐོབ་ཟེར། ཚུལ་བྲིམས་ཚུལ་བཞིན་སྤྱད་པའི་སྤྱིང་ནས་གཞུང་ལུགས་ལ་ཐོས་བསམ་བྱས་ཏེ་ཏིང་ངེ་འཛིན་སྟོན་པ་ལ་འཇུག་

༤ སོ་ཐར་གྱི་ཚུལ་བྲིམས། དགེ་ཚུལ་ཡ་མ། དགེ་སྟོང་ཡ་མ། དགེ་བསྟེན་ཡ་མ། བསྟེན་གནས། དགེ་སྟོབ་མའི་སྟོན་པ་སོགས་སོ། །

༥ བྱང་སེམས་ཀྱི་ཚུལ་བྲིམས། རྒྱལ་བ་སྤྲས་བཅས་དཔལ་དུ་བརྟུགས་བརྟུགས་ནས་བྱང་སེམས་སྟོན་པ་བསྐྱར་བར་ཁས་ལེན་པར་ཐོབ་པའི་སྟོན་པ།

༦ གསང་རྒྱགས་ཀྱི་ཚུལ་བྲིམས། རྒྱལ་བ་སྤྲས་བཅས་དཔལ་དུ་བརྟུགས་ཤིང་རི་སྟོད་འཛོལ་བའི་བར་དེ་རྩྭ་ཁས་ལེན་པར་ཐོབ་པའི་སྟོན་པ།

པར་བྱ་བ་ཡིན་ཏེ། ཚུལ་གནས་ཐོས་དང་བསམ་ལྡན་པས། །སྒྲིམ་པ་ལ་ནི་རབ་དུ་སྒྲིར།
།ཞེས་གསུངས་སོ། །

མངོན་པའི་སྡེ་སྒྲིད་ལ་ཐོས་བསམ་ཡང་དག་པ་བྱས་ཏེ་ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་ཁོང་དུ་
ཚུད་པར་བྱས་ནས་རང་སེམས་འདུལ་བའི་ཐབས་མཐར་ཐུག་པ་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གནས་ལུགས་
ངེ་ལྟ་བ་བཞིན་དུ་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་རང་རྒྱུད་ལ་སྒྲུབ་བར་བྱེད་པའོ། །སྤྱིར་ཤེས་རབ་ལ་ཀུན་
རྫོང་རིག་པའི་གནས་ལྡན་ཤེས་པའི་ཤེས་རབ་དང་། རོན་དམ་གནས་ལུགས་ཤེས་པའི་ཤེས་རབ་
གཉིས་ལས་འདིར་ནི་ཕྱི་མའོ། །བསྐྱབ་པ་ཞེས་པ་ནི་བསྐྱབ་བྱའི་ཡུལ་དེ་ལ་བསྐྱབ་པ་ཟེར་ཞིང་།
ཤེས་བྱའི་ཡུལ་དེ་ལ་ནི་ཤེས་བྱ་ཟེར་བ་ཡིན་མོད། དེར་སང་འགའ་ཞིག་གི་བཤད་ཚུལ་ཡུལ་
དང་ཡུལ་ཅན་གཉིས་གོ་ལོག་ནས་ཤེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ལ་ཤེས་བྱ་ཟེར་ཏེ། ཤེས་བྱ་ཡོད་མཁན་
ཀྱི་མི་ཟེར་བ་ལྟ་བུ། ཤེས་བྱ་མེད་མཁན་ཀྱི་མི་མེད་དེ་གཞི་བྱ་བ་ན་ཤེས་བྱ་ཡིན་པས་བྱུང་བའི་
ཕྱིར་རོ། །

གཞན་ཡང་མཚན་ཉིད་ཀྱི་གྲ་ས་ནམས་སུ་ནང་རོན་རིག་པ་དེ་གཞུང་པོ་ཏི་ལྟའི་ནང་
དུ་བསྐྱས་ཏེ་སྒྲོབ་པར་བྱེད་དེ་ནམ་འགྲེལ། སར་ཕྱིན། དབུ་མ། མངོད། འདུལ་བ་རྟེ་ལྟ་
ལ་སྦྱང་བར་བྱེད། ནམ་འགྲེལ་གྱི་སྐབས་སུ་ཆད་མ་ནམ་འགྲེལ་རྩ་བར་བྱས་ཏེ་ཆད་མ་རིག་
པ་ལ་བརྟེན་ནས་རིག་པའི་སྒྲི་ཡངས་པོར་བྱས་ཏེ་ལེགས་ཉེས་འབྱེད་པའི་རིག་པ་རྫོ་ཞིང་གསལ་
བར་བྱེད། དེ་ནས་མངོན་རྟོགས་རྒྱན་རྩ་བར་བྱས་ཏེ་སར་ཕྱིན་སྒྲོབ་པ་ལ་ཞུགས་ཏེ་མདོ་སྡེའི་
སྡེ་སྒྲིད་ཀྱི་བརྗོད་བྱ་ཏིང་པོ་འདྲིན་གྱི་བསྐྱབ་པ་སོགས་རྒྱ་ཆེ་བའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ལ་སྒྲོབ་པར་
བྱེད། དབུ་མ་འཇུག་པ་རྩ་བར་བྱས་ཏེ་མངོན་པའི་སྡེ་སྒྲིད་དབུ་མའི་གཞུང་ལ་སྦྱངས་ནས་
ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གནས་ལུགས་མཐར་ཐུག་པ་རྟོགས་པའི་དབུ་མའི་རྟེན་པ་གཏན་ལ་འབེབས།
ཆོས་མངོན་པའི་མངོད་ཀྱི་ཆོག་ལེའུར་བྱས་པ་རྩ་བར་བྱས་ཏེ་མངོན་པའི་གཞུང་ལ་སྦྱངས་ནས་
ཁམས་ཀྱི་རབ་དབྱེ་གཏན་ལ་འབེབས། འདུལ་བ་མདོ་རྩ་བར་བྱས་ཏེ་ཆོས་འདུལ་བའི་གཞུང་

ལ་སྤངས་ནས་སོ་ཐར་གྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་གཏན་ལ་འབེབས་པར་བྱེད་དོ། །

རིག་གནས་ཆུང་བ་ལྡན། ལྷན་ངག་སྤེལ་སྤྱོད། མངོན་བརྗོད། རྫོས་གར།
སྐར་ཅིས་ཏེ་ལྡེལ་ལ། དང་པོ། ལྷན་ངག་ནི་ལེགས་སྤྱར་ལས་བསྐྱར་བ་ལྷན་ངག་མེ་
མོང་། དཔག་བསམ་འབྲི་གིང་། རྒྱུ་རབས་སོ་བཞི་པ་སོགས་དང་། བོད་རང་ལ་མཚོན་
ན་ཀུན་གཟིགས་ལྡེལ་པ་ཆེན་པོ་སོགས་ཀྱིས་མངའ་པའི་མེ་མོང་མའི་འབྲེལ་པ་དང་། དཔེར་
བརྗོད་སོགས་ལྷན་ངག་གི་གཞུང་རྒྱས་བསྐྱས་སྒྲ་ཆོགས་པ་ཡོད་པ་དག་ལ་སྤངས་ནས་ཆོགས་
བཅད་དང་། ཆོག་ལྷག་བཅད་ལྷག་སྤེལ་མ་དག་ཚོམ་པ་ལ་བྱང་བར་བྱེད་དགོས། ལྷན་
ངག་མེད་ན་གྲོང་ཆོག་ཏུ་སོང་ནས་མི་མངས་གིང་མཁས་པའི་མདུན་སར་ཅིས་སྤེལ་དེ་
ཟུར་མཁར་སྒྲོ་གྲོས་རྒྱལ་པོས། རྒྱལ་པོ་ལང་ཆོས་དེགས་གྱུར་ཀྱང་། །རྒྱན་མེད་པ་ན་སྤྱོ་
བོས་སྤྱོང་། །དེ་བཞིན་ལྷན་ངག་མི་ལྡན་པའི། །བལྟན་བཙུགས་མཁས་ལ་ཅིས་སྤེལ། །ཅིས་
གསུངས། གཞན་ཡང་གོང་འོག་ཏུ་ཡི་གེ་བསྐྱར་བ་ལྷ་བྱ་ལ་མཚོན་ན། དངོས་སྤྱོ་བཤད་
ན་མི་འགྲིག་པ་གྲགས་ལ་སྤྱོན་དགོས་པ་དང་། ཟུར་གྱིས་གོ་དགོས་པ་དང་། ཆོག་གིས་
རྒྱས་པ་འདོན་དགོས་པ་སོགས་ལ་ལྷན་ངག་མེད་ན་དེ་ཙམ་གྱི་རྒྱས་པ་མི་ཐོན། ལྷན་ངག་
གི་རྒྱན་དང་ལྷན་ན་ལྷ་མཁན་དང་ཉན་མཁན་གྱི་སེམས་ཀྱང་སྤྱོ་སང་ངེར་འགྲོ་བ་སོགས་ཀྱི་
ཡོན་ཏན་ཡོད་ལ་ལྷན་ངག་ཆེན་པོ་ཤེས་པར་མ་ཟད་རྩང་ཟད་སྤངས་པ་དག་ལའང་ལྷན་གྲགས་
ཡོད་པ་དང་། མཁས་པའི་གྲངས་སྤྱོ་འགྲོ་སྟེ། ལྷན་ངག་མེ་མོང་ལས། ལྷན་ངག་ཆུང་ཏུ་ལ་
ཡང་ངལ་བྱས་མི། །མཁས་པའི་མདུན་སར་དག་ཏུ་འདུག་ལ་དབང་། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

གཉིས་པ། སྤེལ་སྤྱོད་ནི་སྤྱོ་སྤེལ་ལེགས་སྤྱར་གྱི་བདེ་སྤྱོད་པའི་གཞུང་ཀ་ལུ་པ་དང་
དབྱངས་ཅན་མ་ལྷ་བྱ་བསྐྱབས་ནས་དེ་རྗེས་སྤེལ་སྤྱོད་རིན་ཆེན་འབྱུང་གནས་ཀྱི་འབྲེལ་པ་
ཁ་གསལ་ཞིག་གི་སྤོང་ནས་ལེགས་སྤྱར་སྐད་ཀྱི་སྤེལ་སྤྱོད་བསྐྱིག་ཚུལ་བསྐྱབ། དེ་ནས་བོད་
ཀྱི་ཤན་སྤྱོད་ཀྱི་སྤོང་ནས་སྤེལ་སྤྱོད་ཆེ་ཡང་བསྐྱིག་སྤེལ་ལྷ་དང་མདུ་བོད་ཡིག་བཅས་སྤེལ་

ཀྱང་བསྐྱེད་པ་ནི་སྤྲེལ་སྒྲོལ་གྱིས་མངོས་པར་བྱེད་པ་ཡིན་པས་སྟན་ངག་གི་ཡན་ལག་ཡིན་
ལ། གཞན་ཡང་སྟོན་གྱི་ལོ་རྒྱུ་པ་ནམས་ལྟར་ལེགས་སྒྲུབ་ལས་གཞུང་མཆོག་དུ་གྱུར་པ་ནམས་
པོད་སྐད་དུ་བསྒྲུབ་པ། ལྟར་བསྒྲུབ་ཟིན་པ་དག་ལ་སྒྲུབ་བཅས་བྱེད་པ་ལྟ་བུའི་སྟོན་སྒྲུབ་རིག་
པའི་གནས་དར་ཁིང་རྒྱས་པར་བྱེད་པ་དེ་ཡིན་ནོ། །

པོད་རང་སྐད་ལ་མཆོན་ན། བེལ་དང་རྩ་ཉིའི་སྤྲེལ་སྒྲོལ་རི་ལྟ་བུ་བཞིན་མེད་མོད།
པོད་ཡིག་ལ་ཆུ་ཡང་ཡོད་དེ་ཆུ་ཡང་གི་བྱེད་པར་ནི། སྟོན་གྱི་མཁས་པ་དག་གི་ལུགས་བཞིན་
དུ་ཁོ་པོས་སྟན་ངག་ཡང་གསལ་སྒྲུབ་མཛོད་དུ་བཀོད་ཡོད། ངལ་གསོའམ་འཛོག་མཆོམས་
ནི་དཔེར་ན། བསྐྱེད་ལྟེ་པ་རུ། ཤེས་རིག་གྱི་ཡང་ཆོད་མ། ཀྱང་དུག་གི་གཤོག་སྒྲུབ་དེ།
ཀྱ་བ་ཡི་དཔལ་དུ་གྱུབ། ཅིས་པའི་གོར་ཉགས་ཅན་ནམས་ནི་ངལ་གསོ་ཡིན་ལ། མགུར་
ཆོག་ཆོག་རིང་ལ་སྒྲུབ་པ། དཔེར་ན། སྟོན་དཀར་ལང་ལོང་གཡོ་བ་ཡི་གསེབ་ནས། གཡུ་
འབྲུག་གད་མོ་ལྟར་ལྟར་དུ་བསྒྲུགས་པས། མདོངས་མཐའ་དགའ་པའི་སྟོན་གྱི་དུ་ཡུམ་ནས།
ཁྱོ་གར་བསྒྲུབ་པའི་ལྟར་མོ་ལ་བལྟ་ལོ། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་དང་། ཡང་ངལ་གསོ་མི་ཟེར་གྱང་
ཀྱང་ཆོག་ལ་གཅིག་མགོ་ལ་ཐོན་པ་དཔེར་ན། དགུང་སྟོན་མོའི་དབྱིངས་རིམ་ན། ལྟ་
ནོད་པོས་གཤོག་རྩལ་འགྲན། ཐང་ཡངས་མོའི་ཐང་དཀྱུལ་ན། ལྟ་མགྱོགས་པོས་བང་
རྩལ་འགྲན། ཞེས་པ་ལྟ་བུ། གཞན་ཡང་ཡི་གེ་འཇམ་པ་ཤས་ཆེ་བས་ཆོག་མཉེན་པའི་
ཉམས་དང་ལྡན་པ་རྗེའི་གསུང་གི་ཐུབ་བཅོལ་སྐབས་གསུམ་པ་ལྟ་བུ། ཡི་གེ་རྩལ་པ་ཤས་
ཆེ་བས་ཆོག་བརྗོད་པའི་ཉམས་དང་ལྡན་པ་ཆོས་རྒྱལ་བཅོལ་པ་བརྒྱབ་བསྐྱེད་པ་ལྟ་བུའོ། རྟེ་
ལྟར་གང་ལ་གང་འཆོམ་གྱི་ཆོག་སྤྲེལ་པ་ནི་སྟན་ངག་གི་ཆར་གཉོགས་སྤྲེལ་སྒྲོལ་ཡིན་ནོ། །

གསུམ་པ། མདོན་བཅོལ་ནི་མིང་གི་ནམ་གངས་མང་པོ་ཡོད་པ་ལ་ཟེར་ཏེ། དཔེར་
ན་ནི་མ་ལྟ་བུ་ལའང་མིང་བརྒྱ་ཕྱག་དུ་མ་ཡོད། ལྷ། སྟན་ངག་ སྟན་ཅིས་སོགས་གཞུང་
ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་དུ་མདོན་བཅོལ་གྱིས་བཅིངས་པའི་མིང་དང་ཆོག་མང་པོ་ཡོད་པས་མ་

ཤེས་ན་གཞུང་དེ་དག་ཤེས་པའི་གོགས་སུ་འགྱུར། དཔེར་ན། ཉི་མ་ཞེས་པ་ཀུན་གྱིས་ཤེས་མོད། ཉ་བདུན་དབང་པོ་དང་། ལྷ་ཚོགས་འོད་ཅན་ཞེས་པ་ཡོད་པའི་ཆོག་དང་འཕྲད་ཆོ། དེ་ཉི་མའི་མིང་ཡིན་པར་མ་ཤེས་ན་ཆོག་དེའི་དོན་གོ་བའི་གོགས་སུ་འགྱུར་རོ། །གཞན་ཡང་རང་གིས་སྙན་ངག་གི་རྒྱན་དང་ལྡན་པའི་གཞུང་ཙོམ་པ་ལ་མངོན་བཟོད་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཡིན་ཏེ་དཔེར་ན། ཆོག་དེའི་ནང་དུ་པར་ཞེས་བཟོད་ཆོ་དེ་ཙམ་མི་མངོས་ན་མཚོ་སྐྱེས་ཞེས་བཟོད་ཆོག་པ་དང་། དེས་ཀྱང་ཆོག་གི་ཁ་མ་གང་ཆོ་དེ་ལས་རིང་བའི་པད་མའི་མིང་སྤང་ཙམ་འཁོར་ཞེས་བཟོད་ཆོག་པ་ལྟ་བུའོ། །

མངོན་བཟོད་ཀྱི་གཞུང་ནི་ལེགས་སྒྱུར་ལས་བསྐྱར་བ་མངོན་བཟོད་འཆི་མེད་མངོད་དང་། བོད་རང་གི་མཁས་པས་བརྩམས་པའི་མངོན་བཟོད་མཁས་པའི་ན་རྒྱ། མངོན་བཟོད་མཁས་པའི་ན་ཆ་སོགས་ཡོད་པས་དེ་དག་ལ་གཞིར་བཟུང་སྟེ་སྤང་དགོས། སྤང་ཚུལ་ཡང་གཞུང་གཞན་ལྟར་ཆེད་དུ་གཉེར་ནས་མ་སྤངས་ཀྱང་སྙན་ངག་གི་གཞུང་དང་། ལྷན་ངག་གིས་བཅིངས་པའི་གཞུང་དག་སྤྱང་བ་དང་སྟོན་ཐོག་བྱས་ན་དེ་དག་གི་ནང་དུ་མངོན་བཟོད་མང་པོ་ཡོད་པས་རིམ་གྱིས་བྱང་བར་འགྱུར་རོ། །

དེ་མཚུངས་གཏམ་རྒྱུད་དག་ཀྱང་ཤེས་དགོས་ཏེ། གཏམ་རྒྱུད་ལ་སྒྱུར་ནས་བརྩམས་པའི་སྙན་ངག་མང་པོ་ཡོད་པས་དེ་དག་ཤེས་པ་ལ་ཕན་པ་དང་། རང་གིས་ཀྱང་སྙན་ངག་ཙོམ་པ་ལ་མཁོའོ། །དཔེར་ན། བྱལ་འདུག་གི་འདུག་པ་བརྩུ་དང་། རྒྱ་མ་ཆའི་གཏམ་རྒྱུད་ལྟ་བུ། བརྙན་འགྱུར་ཁྲིད་ཀྱི་བྱུང་པར་འཕགས་བསྟོད་དང་སྟོན་ལས་སྤུལ་བྱུང་གི་བསྟོད་པའི་འགྲེལ་པའི་ནང་དུ་སྤྱི་རོལ་པའི་གཏམ་རྒྱུད་མང་པོ་ཡོད་པས་དེར་བརྟེན་བར་བྱ་ལ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གཏམ་རྒྱུད་དག་ལའང་སྤང་བར་བྱའོ། །

བཞི་པ། རྫོས་གར་ནི་སྤར་ས་སྒྱུ་པའི་ཆེན་གྱིས་གསུངས་པའི་གཟུགས་ཀྱི་ཉི་མ། ལྷ་ར་ཏ་ལ་སོགས་པ་དང་ཕྱིས་སུ་ཡང་ལེགས་སྒྱུར་ལས་བོད་སྐད་དུ་བསྐྱར་བ་ལྷ་ཀུན་ཏུ་དགའ་

བའི་སྒྲོམ་གར་དང་། འཛིག་ཏེན་ཀུན་ཏུ་དགའ་བའི་སྒྲོམ་གར་སོགས་ཡོད་ལ་ཀྱུ་གཞུང་གི་ཁྲུངས་དང་ལྷན་པ་དག་ལ་བོད་རང་གིས་ལེགས་བཅོས་བྱས་ནས་འཆམ་བཞིན་པ་ཆོས་རྒྱལ་ཞོར་བཟང་། ཇི་མེད་ཀུན་ལྷན་སོགས་དང་། བོད་རང་གི་སྒྲོམ་གར་སྲོང་བཙན་སྐམ་པོ། ཁྱི་སྲོང་ལྷ་བཙན། སང་ཆེན་ཞོར་བུ་དབྱ་འདུལ་གྱི་སྐོར་སོགས་ཡོད་པ་ནམས་ད་ལྟ་སྐར་གསེ་བྱེད་བཞིན་པའོ། །

ལྟ་པ། སྐར་ཅིས་ནི་དུས་འཁོར་རྒྱུད་ལས་གསུངས་པའི་སྐར་ཅིས་ཀྱི་ནམ་པར་གཞག་པ་ལ་བོད་ཀྱི་མཁས་པ་ནམས་ཀྱིས་ལེགས་པར་བཏགས་ཤིང་དཔྱད་དེ་གཏན་ལ་ཤབ་པའི་ཅིས་ལ་བོད་ཅིས་ཞེས་གྲགས་པ་དང་། ཀྱུ་ནག་གསེར་ཅིས་ལས་བསྐྱར་པ་བོད་རང་གི་ཅིས་ལུགས་སུ་བཅོས་ཏེ་རང་སའི་གནས་ཚུལ་དང་མཐུན་པར་གཏན་ལ་ཤབ་པ་ལ་ཀྱུ་ཅིས་ཞེས་གྲགས། ཅིས་དེ་དག་ལ་བཏེན་ནས་ཉི་ཟླ་གཟའ་སྐར་འཁོར་ཚུལ། དུས་བཞི་དང་དུས་ཆོགས་ཉེར་བཞི། ཉི་ཟླ་གཟའ་འཛིན་སོགས་ལ་མི་འཆུག་པའི་གཟེར་ཐེབས་པའི་ཆན་རིག་གི་ལག་ལེན་འདི་ལགས་ལ། རིག་པའི་གནས་འདི་སྒྲོང་ཆེ་ས་རིས་ཀྱི་རི་མོ་བྱང་བ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་གོ་དོན་དང་སྐར་ནས་ཞིབ་འདུག་བྱེད་པ་གལ་ཆེའོ། །

དེ་ལྟར་རིག་གནས་འགངས་ཆེན་འདི་དག་ལ་སྐྱུང་སྟེ་རིག་གནས་ཀྱི་མང་གཞི་འཐུག་པོ་བཏིང་ནས་ཆན་རིག་ལག་ཅུལ་གོང་དུ་སྟེལ་ཏེ་མེས་རྒྱལ་དར་ཞིང་རྒྱས་པ་ལ་འབད་དགོས་སོ། །

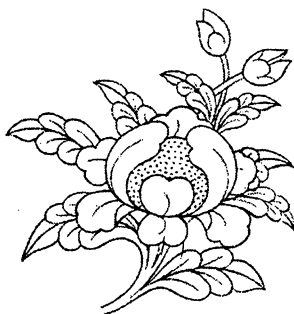
ལེགས་བྱས་ཉི་མ་གཞོན་རྒྱུ་ཅི་དགའ་ཡིས། །

བདེ་སྦྱིད་པར་གཞོན་རྒྱུ་འདབ་གྲོལ་ཏེ། །

སྟེ་བཞིའི་གེ་སར་གཞོན་རྒྱུ་ཟེལ་མངར་ལ། །

སྦྱེ་དགུ་བྱང་བ་གཞོན་རྒྱས་རོལ་གྱུར་ཅིག །

(མཁས་དབང་དམུ་དགེ་བསམ་གཏན་མཆོག་ནི་(༡༧༡༩ — ༡༧༧༥)མདོ་སྐད་དམུ་
དགེའི་ཡུལ་དུ་སྐྱུ་འབྱུངས། མཁས་བརྩན་བཟང་གསུམ་དང་འཆད་ཚོད་ཚོམ་པ་ལ་དབང་བཞེས་
གིང་། གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་ཆོས་ཤེས་སྒྲར་གསོ་དང་དར་བྱས་ལ་མཛད་རྗེས་གིན་དུ་ཆེད། །ཁོང་
གི་ཐུག་ཚུམ་འདི་ནི་«ཀན་རྩོ་བོད་རིགས་འབྲིང་རིམ་ཆེད་གཉེར་སློབ་གྲུའི་སྐད་ཡིག་སློབ་དེབ་»
དམའ་རིམ་དེབ་བདུན་པ་ལས་ཁོལ་འདོན་བྱས།)



༡༡། །སྟོན་པས་གསུངས་པའི་ཆེད་དུ་བརྗོད་པའི་ཆོས་ས་ ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

ལེའུ་བཙེ་ལྔ་པ། དན་པའི་ཆོས་ས།

སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་ནི་བརྟན་པ་བཞིན། །གང་གི་དབྱུགས་དབྱུང་རྩལ་དན་པ། །ཡོངས་
སྟོན་གས་པར་ལེགས་བསྟོམས་པས། །རིམ་གྱིས་ཡོངས་སུ་བྱང་གྱུར་ཏེ། །སྤྱིན་བྲལ་ཉི་
མ་ཟླ་བ་ལྟར། །འཛིག་ཉེན་འདི་ན་ཀྱན་ནས་གསལ། །འགྲང་དང་འདུག་དང་དེ་བཞིན་ཉལ་
བ་དང་། །ལུས་དང་དེ་བཞིན་སེམས་ནི་འཛིག་བྱེད་ཅིང་། །དག་སྦྱང་དན་པ་དེ་ལེགས་
འཛིག་པ་ན། །སྤྱི་ཕྱི་ཁྱད་པར་ནམས་ནི་འཕྲོ་བ་པར་འགྱུར། །སྤྱི་ཕྱི་ཁྱད་པར་ནམས་
ནི་ཕྲོ་བ་གྱུར་ན། །འཆི་བདག་རྒྱལ་པོས་བརྟན་ཡང་མེད་པར་འགྲོ། །ལུས་རྟོགས་དན་པ་ཉི་
བར་གཞག་ནས་སུ། །རེག་པའི་སྐྱེ་མཆེད་དུག་ནི་བརྟམས་བྱས་ཏེ། །གང་ཞིག་རྟག་དུ་
མཉམ་པར་འཛིག་བྱེད་པ། །དེ་བདག་ཉིད་ཀྱིས་སྤྱང་ན་འདས་པ་རྟོགས། །གང་ཞིག་རྟག་
དུ་ནམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ། །ལུས་རྟོགས་དན་པ་ཉི་བར་འཛིག་བྱེད་པ། །བདག་ཉིད་མེད་ཅིང་
བདག་གིར་འཛིན་པ་མེད། །བདག་དུ་མི་འགྱུར་བདག་གིར་འཛིན་མི་འགྱུར། །དེ་ལྟར་

དག་སྒྲོང་མཉམ་འཛིན་སྐྱེད་དུ་ནི། །ཡུལ་ལ་སྤྱད་པ་དག་ལས་བཞུལ་བར་འགྱུར། །གང་ཞིག་
 དན་དང་ཤེས་བཞིན་མཉམ་འཛིན་དང་། །དགའ་དང་རབ་ཏུ་དང་བས་དུས་དུས་སུ། །ཆོས་
 འདི་ལ་སྤྱོད་མེད་ཆེ་བྱེད་པ་དེ། །སྐྱེ་ན་ནམས་ལས་བཞུལ་བར་འགྱུར་ཞེས་གསུང་། །དེ་ལྟས་
 ཉག་ཏུ་མེད་ཆེ་བྱེད་སྟེན་ཅིང་། །དག་སྒྲོང་མཉམ་པ་དན་ལྡན་བཙོན་པ་ཡིས། །སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་
 སྤྱོད་པ་སྤངས་ནས་སུ། །དེས་ནི་འདི་ལ་སྤྱོད་པ་འདས་པ་འཐོབ། །གཉིད་ལོག་དེ་དག་སང་
 པར་བྱེད་པ་ཡི། །མེད་ཆེ་བདག་ལས་བྱོད་ཉོན་ཅིག །ཉལ་བས་མེད་ཆེ་བྱེད་སྟེན་སྟེ། །མེད་
 ཆེ་བྱེད་ལ་འཛིགས་པ་མེད། །མེད་ཆེ་བྱེད་པར་བཙོན་པ་དང་། །ཉིན་མཆན་རྗེས་སུ་སྟོབ་
 བྱེད་ཅིང་། །འཆི་བ་མེད་ལ་ལྷག་མོས་པ་འི། །ཟག་པ་ནམས་ནི་ཟད་པར་འགྱུར། །གང་ཞིག་
 ཉིན་དང་མཆན་ནམས་སུ། །སངས་རྒྱས་རྗེས་སུ་དན་བྱེད་ཅིང་། །གང་དག་སངས་རྒྱས་སྐྱབས་
 སོང་བ། །དེ་དག་མི་ཡི་རྟེན་པ་ཡིན། །གང་ཞིག་ཉིན་དང་མཆན་ནམས་སུ། །ཆོས་ནམས་
 རྗེས་སུ་དན་བྱེད་ཅིང་། །གང་དག་ཆོས་ལ་སྐྱབས་སོང་བ། །དེ་དག་མི་ཡི་རྟེན་པ་ཡིན། །གང་
 ཞིག་ཉིན་དང་མཆན་ནམས་སུ། །དག་འདུན་རྗེས་སུ་དན་བྱེད་ཅིང་། །གང་དག་དག་འདུན་
 སྐྱབས་སོང་བ། །དེ་དག་མི་ཡི་རྟེན་པ་ཡིན། །གང་ཞིག་ཉིན་དང་མཆན་ནམས་སུ། །སངས་
 རྒྱས་རྗེས་སུ་དན་བྱེད་པ། །གྲོ་ཏ་མ་ཡི་ཉན་ཐོས་དེ། །ལེགས་པར་སད་པས་སད་པར་འགྱུར།
 །གང་ཞིག་ཉིན་དང་མཆན་ནམས་སུ། །ཆོས་ནམས་རྗེས་སུ་དན་བྱེད་པ། །གྲོ་ཏ་མ་ཡི་ཉན་
 ཐོས་དེ། །ལེགས་པར་སད་པས་སད་པར་འགྱུར། །གང་ཞིག་ཉིན་དང་མཆན་ནམས་སུ། །དག་
 འདུན་རྗེས་སུ་དན་བྱེད་པ། །གྲོ་ཏ་མ་ཡི་ཉན་ཐོས་དེ། །ལེགས་པར་སད་པས་སད་པར་འགྱུར།
 །གང་ཞིག་ཉིན་དང་མཆན་ནམས་སུ། །ཚུལ་ཁྲིམས་རྗེས་སུ་དན་བྱེད་པ། །གྲོ་ཏ་མ་ཡི་ཉན་
 ཐོས་དེ། །ལེགས་པར་སད་པས་སད་པར་འགྱུར། །གང་ཞིག་ཉིན་དང་མཆན་ནམས་སུ། །གཏོང་
 བ་རྗེས་སུ་དན་བྱེད་པ། །གྲོ་ཏ་མ་ཡི་ཉན་ཐོས་དེ། །ལེགས་པར་སད་པས་སད་པར་འགྱུར།
 །གང་དག་ཉིན་དང་མཆན་ནམས་སུ། །རྩ་ནི་རྗེས་སུ་དན་བྱེད་པ། །གྲོ་ཏ་མ་ཡི་ཉན་ཐོས་དེ།
 །ལེགས་པར་སད་པས་སད་པར་འགྱུར། །གང་ཞིག་ཉིན་དང་མཆན་ནམས་སུ། །ཉག་ཏུ་ལུས་
 རྟོགས་དན་བྱེད་པ། །གྲོ་ཏ་མ་ཡི་ཉན་ཐོས་དེ། །ལེགས་པར་སད་པས་སད་པར་འགྱུར། །གང་

ཞིག་ཉིན་དང་མཚན་ནམས་སུ། །རྟག་ཏུ་ཉིང་འཛིན་བཞི་བྱས་པ། །ལྷོ་ཏ་མ་ཡི་ཉན་ཐོས་དེ།
 །ལེགས་པར་སད་པས་སད་པར་འགྱུར། །གང་ཞིག་ཉིན་དང་མཚན་ནམས་སུ། །འཆོ་བ་མེད་
 །ལ་ཡིད་དགའ་བ། །ལྷོ་ཏ་མ་ཡི་ཉན་ཐོས་དེ། །ལེགས་པར་སད་པས་སད་པར་འགྱུར། །གང་
 །ཞིག་ཉིན་དང་མཚན་ནམས་སུ། །གནོད་སེམས་མེད་ལ་ཡིད་དགའ་བ། །ལྷོ་ཏ་མ་ཡི་ཉན་ཐོས་
 །དེ། །ལེགས་པར་སད་པས་སད་པར་འགྱུར། །གང་ཞིག་ཉིན་དང་མཚན་ནམས་སུ། །བསྐྱེམ་
 །པ་ལ་ནི་ཡིད་དགའ་བ། །ལྷོ་ཏ་མ་ཡི་ཉན་ཐོས་དེ། །ལེགས་པར་སད་པས་སད་པར་འགྱུར།
 །གང་དག་ཉིན་དང་མཚན་ནམས་སུ། །སྟོང་པ་ཉིད་ལ་ཡིད་དགའ་བ། །ལྷོ་ཏ་མ་ཡི་ཉན་
 །ཐོས་དེ། །ལེགས་པར་སད་པས་སད་པར་འགྱུར། །གང་ཞིག་ཉིན་དང་མཚན་ནམས་སུ།
 །མཚན་མ་མེད་ལ་ཡིད་དགའ་བ། །ལྷོ་ཏ་མ་ཡི་ཉན་ཐོས་དེ། །ལེགས་པར་སད་པས་སད་
 །པར་འགྱུར། །གང་ཞིག་ཉིན་དང་མཚན་ནམས་སུ། །དཔེན་པ་ལ་ནི་ཡིད་དགའ་བ། །ལྷོ་
 །ཏ་མ་ཡི་ཉན་ཐོས་དེ། །ལེགས་པར་སད་པས་སད་པར་འགྱུར། །གང་ཞིག་ཉིན་དང་མཚན་
 །ནམས་སུ། །ངེས་པར་འབྱུང་ལ་ཡིད་དགའ་བ། །ལྷོ་ཏ་མ་ཡི་ཉན་ཐོས་དེ། །ལེགས་པར་
 །སད་པས་སད་པར་འགྱུར། །གང་ཞིག་ཉིན་དང་མཚན་ནམས་སུ། །ཅི་ཡང་མེད་ལ་ཡིད་
 །དགའ་བ། །ལྷོ་ཏ་མ་ཡི་ཉན་ཐོས་དེ། །ལེགས་པར་སད་པས་སད་པར་འགྱུར། །གང་ཞིག་
 །ཉིན་དང་མཚན་ནམས་སུ། །ཁྱེད་ཀྱི་འདས་ལ་ཡིད་དགའ་བ། །ལྷོ་ཏ་མ་ཡི་ཉན་ཐོས་དེ། །ལེགས་
 །པར་སད་པས་སད་པར་འགྱུར། །བྱེད་པའི་ཆོས་ཀྱི་བཅོམ་ལུ་པའོ།།

ལེའུ་བཙུ་བྱུག་པ། སེལ་བུའི་ཆོས་ས།

བདག་གི་བྱ་བ་བྱ་བའི་དུས་གཡོ་བས། །དང་པོ་ཁོ་ནར་བྱ་བའི་མེལ་ཆོག་གིས། །བདག་
 །གིས་དང་པོ་དེ་ལྟར་བྱས་ན་ནི། །བྱ་བ་བྱ་བའི་དུས་ལྟ་ཟད་འདོད་ཅིང་། །ཇི་ལྟར་འདོད་
 །པ་དེ་བཞིན་འབྱོར་འགྱུར་བར། །དེ་ཡི་རང་བཞིན་ང་ཡིས་མཐོང་བས་ན། །ཇི་སྲིད་དོན་
 །ནི་ཕུན་སུམ་ཆོག་ཀྱིས་འགྱུར་བ། །དེ་སྲིད་བར་དུ་མི་ཡིས་བསྐྱེམ་པར་གྱིས། །བསྐྱེམ་ཞིང་བཅོམ་

པར་བྱ་བ་ཡིས། བདག་ཉིད་མྱེད་དུ་འགྱུར་བར་བྱ། མགར་བ་ཡིས་ནི་དངུལ་བཞིན་དུ།
 རང་གི་དྲི་མ་སྦྱང་བར་གྱིས། དྲི་མ་སྦྱངས་པ་སྦྱོན་མི་འབྱུང་། སྦྱི་ནས་སྦྱི་དང་མ་མི་འཕྲོ་བ།
 རྡོ་ཆ་མིན་ལ་ངོ་ཆ་ཞིང་། རྡོ་ཆ་བ་ལ་ངོ་མི་ཆ། མི་འཇིགས་པ་ལ་འཇིགས་ལྟ་དང་། འཇིགས་
 ལ་མི་འཇིགས་ལྟ་བཡི། འོག་པར་ལྟ་བ་བྲངས་པ་ཡིས། སེམས་ཅན་ངན་འགྲོར་འགྲོ་བར་
 འགྱུར། འདི་ན་གང་སྟོན་བག་མེད་ལས། སྦྱི་ནས་བག་དང་ལྡན་གྱུར་ཏེ། སྦྱིན་བྲལ་ཉི་མ་
 ཟླ་བ་ལྟར། འཇིག་རྟེན་འདི་ན་ཀུན་ནས་གསལ། འདི་ན་གང་སྟོན་བག་མེད་ལས། སྦྱི་
 ནས་བག་དང་ལྡན་གྱུར་ཏེ། འཇིག་རྟེན་འདི་ན་སྟེང་བ་ལས། ཏུན་པ་ལེགས་པར་འདའ་
 བར་འགྱུར། གང་ཞིག་གཞོན་རྒྱར་རབ་བྱུང་ནས། སངས་རྒྱས་བཟུང་ལ་འཇུག་པ་དེ། སྦྱིན་
 བྲལ་ཉི་མ་ཟླ་བ་ལྟར། འཇིག་རྟེན་འདི་ན་ཀུན་ནས་གསལ། གང་ཞིག་གཞོན་རྒྱར་རབ་
 བྱུང་ནས། སངས་རྒྱས་བཟུང་ལ་འཇུག་པ་དེ། འཇིག་རྟེན་འདི་ན་སྟེང་བ་ལས། ཏུན་
 པས་ལེགས་པར་འདའ་བར་འགྱུར། གང་ཞིག་སྤྲིག་པའི་ལས་བྱས་པ། དགེ་བས་འགེབས་
 པར་བྱེད་པ་དེ། སྦྱིན་བྲལ་ཉི་མ་ཟླ་བ་ལྟར། འཇིག་རྟེན་འདི་ན་ཀུན་ནས་གསལ། གང་
 ཞིག་སྤྲིག་པའི་ལས་བྱས་པ། དགེ་བས་འགེབས་པར་བྱེད་པ་དེ། འཇིག་རྟེན་འདི་ན་སྟེང་
 པ་ལས། ཏུན་པས་ལེགས་པར་འདའ་བར་འགྱུར། གང་ཞིག་གསོན་ལ་མི་དགའ་བ། དེ་
 ནི་མི་ནའང་མྱ་ངན་མེད། བརྟན་པ་གོ་འཕང་མཐོང་བ་དེ། མྱ་ངན་དབྱུང་ནའང་གདུང་མི་
 འགྱུར། གང་ཞིག་གསོན་ལ་མི་དགའ་བ། དེ་ནི་མི་ནའང་མྱ་ངན་མེད། བརྟན་པ་གོ་འཕང་
 མཐོང་བ་དེ། གཉེན་འདུན་དབྱུང་ན་ལམ་མེར་འདུག དགེ་སྦྱོང་དཀར་པོ་བསྐྱོམ་གྱིས་ལ།
 རྒྱག་པོའི་ཆོས་ནི་རྣམ་པར་སྦྱོངས། བྱིམ་ནས་བྱིམ་མེད་སོང་ནས་སུ། སྦྱོང་ཡུལ་དཔེན་
 པ་གང་ཡིན་པ། དེ་ལ་མངོན་པར་དགའ་བསྐྱབ་ཅིང་། འདོད་པ་ཅི་ཡང་མེད་པར་སྦྱོངས།
 རྒྱག་ཏུ་སྡིང་པོ་དག་པ་དང་། རྒྱག་ཏུ་གསོ་སྦྱོང་དག་པ་དང་། གཙང་མའི་ལས་ནི་དག་པ་
 དེའི། བརྟུལ་ཞུགས་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པར་འགྱུར། ཞིང་གི་སྦྱོན་ནི་ཙྰ་ཡིན་ལྟར། སྦྱོང་དགུ་
 འདི་ལ་འདོད་ཆགས་སྦྱོན། དེ་བས་འདོད་ཆགས་བྲལ་རྣམས་ལ། བྱིན་ན་འབྲས་བུ་ཆེན་
 པོར་འགྱུར། ཞིང་གི་སྦྱོན་ནི་ཙྰ་ཡིན་ལྟར། སྦྱོང་དགུ་འདི་ལ་ཞེ་སྤངས་སྦྱོན། དེ་བས་ཞེ་སྤང་

བྲལ་ནམས་ལ། བྱིན་ན་འབྲས་བྱ་ཆེན་པོར་འགྱུར། ཁྱིའ་གི་སྦྱོན་ནི་རྩ་ཡིན་ཏེ། སྦྱོ་
དགུ་འདི་ལ་གཏི་མུག་སྦྱོན། ཇེ་བས་གཏི་མུག་བྲལ་ནམས་ལ། བྱིན་ན་འབྲས་བྱ་ཆེན་པོར་
འགྱུར། ཁྱིའ་གི་སྦྱོན་ནི་རྩ་ཡིན་ཏེ། སྦྱོ་དགུ་འདི་ལ་ང་རྒྱལ་སྦྱོན། ཇེ་བས་ང་རྒྱལ་བྲལ་
ནམས་ལ། བྱིན་ན་འབྲས་བྱ་ཆེན་པོར་འགྱུར། ཁྱིའ་གི་སྦྱོན་ནི་རྩ་ཡིན་ཏེ། སྦྱོ་དགུ་
འདི་ལ་ཆགས་པ་སྦྱོན། ཇེ་བས་ཆགས་དང་བྲལ་ནམས་ལ། བྱིན་ན་འབྲས་བྱ་ཆེན་པོར་འགྱུར།
ཁྱིའ་གི་སྦྱོན་ནི་རྩ་ཡིན་ཏེ། སྦྱོ་དགུ་འདི་ལ་སྤེད་པ་སྦྱོན། ཇེ་བས་སྤེད་དང་བྲལ་ནམས་
ལ། བྱིན་ན་འབྲས་བྱ་ཆེན་པོར་འགྱུར། འུག་པ་བདག་པོ་རྒྱལ་བ་སྤེ། ཆགས་པར་གྱུར་
ན་ཆགས་ཅན་ཡིན། མ་ཆགས་གྱུར་ན་མ་ཆགས་ཡིན། ཆགས་པ་བྱིས་པ་ཞེས་བརྗོད་དོ།
འདོད་ཆགས་ཞེ་སྤང་ང་རྒྱལ་དང་། འཆབ་པ་གང་དུ་གནས་པ་ཡི། ཁྱོང་བྱིར་རུས་པའི་
ར་བ་ཅན། འག་དང་ཁྲག་གིས་ཞལ་ཞལ་བྱས། རྒྱུ་ཡིས་ཀྱན་ནས་བསྐྱང་བ་ལས་བྱུང་སྤྱག་
བསྐྱལ་ཅན། ཇེ་མ་མཐོང་ན་དེར་ནི་དེ་དག་འཆིང་འགྱུར་ཁྱིའ་། ཇེ་དག་རྟོགས་ན་རྩ་བོ་
ནམས་ནི་རབ་རྩ་སྤོང་། བྱི་རོལ་པ་ལ་ཆགས་པ་དེ་དག་སྤོང་བ་མེད། སེལ་བུའི་ཆོམས་ཏེ་
བརྩུ་དུག་པའོ།

ལེའུ་བརྩུ་བདུན་པ། ལུའི་ཆོམས།

དེ་དག་བྱིས་ལ་མི་དགའ་བར། འབྲས་དང་ལྷན་པ་འབད་པ་ཡིས། འང་པས་མཆོ་
ངན་སྤོང་བ་ཏེ། ཇེ་དག་བྱིས་སྤངས་རྩ་བོ་བཞུལ། བཏན་པ་འཛིག་རྟེན་ངེས་བྱུང་ནས།
འབད་དེ་ཁྱི་སྤེ་ནམས་རབ་བཅོམ་སྤེ། ཉི་མའི་ལམ་ནས་ངང་པ་ཏེ། རྩ་འབྲུལ་གྱིས་ནི་
མཁའ་ལ་འགྲོ་ཆངས་པར་སྤྱོད་པ་མ་སྤྱད་ཅིང་། ཀལ་ཞོན་རྩར་ཞོར་ནི་མ་རྟེན་པ། མཆོ་
ངན་ཉ་རྩར་ངོགས་དག་ན། རྩ་སྤྱར་གན་སེམས་བཞིན་དུ་འགྱུར། ཆངས་པར་སྤྱོད་པ་མ་
སྤྱད་ཅིང་། ཀལ་ཞོན་རྩར་ཞོར་ནི་མ་རྟེན་པ། སྤོན་ཆད་བྱས་པ་རྗེས་བྲན་ཁྱིའ་། ལུས་
བསྐྱམས་ནས་ནི་ཉལ་བར་འགྱུར། རྟིག་པ་རྩར་བདག་ཉིད་ཀྱི། བྱི་བཞིན་མི་འོང་མ་

སེམས་ཤིག །ཐུ་ཡི་ཐིགས་པ་ལྷུང་བ་ཡིས། །བུམ་ཆེན་གང་བ་ཇི་བཞིན་དུ། །ཅུང་ཟད་ཅུང་
 ཟད་བསགས་པ་ཡི། །ཐིག་པས་བྱིས་པ་གང་བར་འགྱུར། །དགེ་བ་ཆུང་བུས་བདག་ཉིད་ཀྱི།
 །ཕྱི་བཞིན་མི་འོང་མ་སེམས་ཤིག །ཐུ་ཡི་ཐིགས་པ་ལྷུང་བ་ཡིས། །བུམ་ཆེན་གང་བ་ཇི་བཞིན་
 དུ། །ཅུང་ཟད་ཅུང་ཟད་བསགས་པ་ཡི། །དགེ་བས་བརྟན་པ་གང་བར་འགྱུར། །གང་ཞིག་
 རགས་བཅིགས་མཆོ་ངན་སྤངས། །རྒྱ་མཆོའི་ཆུ་པོ་ཀལ་འདོད་པ། །སྐྱེ་པོས་གཟིངས་ནི་བཅས་
 ནས་ཀྱང་། །སྐྱེ་པོ་མཁས་པ་ཀལ་བར་བྱེད། །བཀལ་ནས་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྷན་འདས། །བུམ་
 ཟེ་སྐམ་སར་གནས་པར་མཛོད། །དེ་ལ་དགེ་སྤྲོད་བྱས་བྱེད་ཅིང་། །ཉན་ཐོས་ནམས་ཀྱིས་གཟིངས་
 དང་བཅས། །དི་ལྟར་མཆོ་ཆེན་ཟབ་མོ་དག །རབ་རྟུ་མནམ་དང་རྟོག་མེད་ལྟར། །དེ་བཞིན་
 མཁས་པ་རབ་དང་བས། །འདི་ནི་ཆོས་ནི་ཉན་པར་བྱེད། །འདི་ལྟར་རྟུ་ན་ན་ཆུ་ཡོད་པས།
 །སུ་ཞིག་ཆོལ་ཞིང་རྒྱ་བྱེད་དེ། །ཁྲིན་པའི་ཆུ་ལྟ་ཅི་ཞིག་དགོས། །སྤྲེད་པ་རྩ་ནས་གཅད་པར་
 གྱིས། །བཅོ་ལྷག་མཁན་དག་ཆུས་འབྱུ་ཞིང་། །མདའ་མཁན་མེས་ནི་སྤྲོད་བ་དང་། །ཤིང་
 མཁན་ཤིང་ལ་འཛིག་སྤྲོད་ལྟར། །མཁས་པས་བདག་ཉིད་གདུལ་བར་བྱ། །ནམ་མཁའ་ལྟ་
 བུར་ཆགས་མེད་ཅིང་། །སྒྲི་ཐིམ་ལྟ་བུར་གཡོ་བ་མེད། །རྟོག་པ་ཅན་གྱི་མཆོ་ལྟ་བུར། །མཁས་
 པ་འཁོར་བ་ལ་མི་དགའ། །ཆུའི་ཆོམས་ཏེ་བརྩུ་བདུན་པའོ། །

ལེགས་བཅོ་བརྒྱད་པ། མེ་ཏོག་གི་ཆོམས།

ལྟར་བཅས་གཤིན་ཇེའི་འཛིག་རྟེན་འདི། །ས་སྤེང་ལས་རྒྱལ་གང་ཞིང་ལགས། །མེ་
 ཏོག་ལྟ་བུར་རབ་འདོད་པའི། །ཆོས་བཞི་ལེགས་པར་རྟོན་མཁས་གང་། །ལྟར་བཅས་གཤིན་
 ཇེའི་འཛིག་རྟེན་འདི། །ས་སྤེང་ལས་རྒྱལ་སྤྲོབ་པ་ཡི། །མེ་ཏོག་ལྟ་བུར་རབ་འདོད་པའི།
 །ཆོས་བཞི་ལེགས་པར་རྟོན་མཁས་དེ། །ནགས་ཆལ་ལས་ནི་འཛིགས་སྐྱེས་སྐྱེར། །ནགས་
 ཆལ་གཅད་ཀྱི་ཤིང་མ་ཡིན། །ནགས་དང་ནགས་སྤྲོར་ཆོད་ཅིག་དང་། །དགེ་སྤྲོད་ཐུང་ངན་
 འདའ་བར་འགྱུར། །གལ་ཏེ་ནགས་སྤྲོར་མ་བཅད་ན། །ཤར་རབ་ཀྱིས་ཀྱང་མི་ནམས་སྐྱེ། །མ་

བྱང་ཕྱོགས་འདོད་མེད་ལྟ་ཆར། རྟེན་ལུ་ཡིད་ནི་རབ་དྲུ་འཆིང་། ལག་པས་སྟོན་ཀའི་པར་ཆར།
 བདག་ལ་དགའ་བ་བཅད་ནས་སྟ། རྒྱལ་གསུངས་མུ་ངན་འདས་པའི་ཕྱིར། ཁྱི་པའི་ལམ་
 ཉིད་བསྐྱེད་པར་གྱིས། རི་ཆར་མེ་ཏོག་ཡིད་འོང་བ། ལྷོ་ག་བཟང་ཡང་དྲི་མེད་ཆར། རྟེ་
 བཞིན་ལེགས་པར་གསུངས་པའི་ཆོག འབྲས་བུ་མེད་པར་མ་བྱེད་ཅིག རི་ཆར་བྱང་བ་མེ་
 ཏོག་གི ལྷོ་ག་དྲི་ལ་མི་གཞོད་པར། ལྷོ་བ་བཞིབས་ནས་འཕྱར་བ་ཆར། རྟེ་བཞིན་ཐུབ་
 པ་གྲོང་དུ་རྒྱ། གཞན་གྱི་སྟོན་ལ་མི་བཟླ་ཅིང་། གཞན་གྱི་བྱས་དང་མ་བྱས་མིན། བདག་
 ཉིད་ཀྱིས་ནི་རིགས་པ་དང་། མི་རིགས་པ་ལ་བཟླ་པར་བྱ། རི་ཆར་ཐུག་དར་ཕྱང་པོ་དག
 མི་གཙང་ཆུ་ནི་མེད་འདི་ལས། པར་ཁ་བྱེ་གཙང་བ་དང་། དྲི་ཁིམ་ཡིད་འོང་རབ་སྐྱེས་ཆར།
 རྟེ་བཞིན་མོ་མོ་སྐྱེ་བོ་དག རྫོངས་གྱུར་ཐུག་དར་ཕྱང་འདི་ལས། རྫོགས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་
 ཉན་ཐོས་དག ཤེས་རབ་ཀྱིས་ནི་གསལ་བ་འབྱུང་། རི་ཆར་མེ་ཏོག་ཕྱང་པོ་ལས། མེ་ཏོག་
 ཐོང་རྒྱུད་མང་བྱེད་ཆར། རྟེ་བཞིན་མིར་ནི་སྐྱེས་པ་ཡིས། དགེ་བ་ཤལ་ཆར་རྣམས་ཀྱང་
 བྱ། རི་ཆར་དབྱར་ཀ་བ་ཀྱུ་ལའི། མེ་ཏོག་རབ་དྲུ་རྣམ་འབྱུལ་ཆར། རྟེ་བཞིན་དག་སྦྲོང་
 འདོད་ཆགས་དང་། ཁྱེ་སྤང་གཏི་ལུག་སྤང་བར་གྱིས། མི་ཡི་ཡིད་ལ་རྣམ་ཆགས་དང་། མེ་
 ཏོག་བཞིན་དུ་རབ་བསགས་པ། འཆི་བདག་གིས་ནི་སྤངས་ནས་འགོ ཉལ་འགོ་རྒྱ་བོས་
 བདས་པ་བཞིན། མི་ཡི་ཡིད་ལ་རྣམ་ཆགས་དག མེ་ཏོག་བཞིན་དུ་རབ་བསགས་པ། འདོད་
 པ་རྣམས་ཀྱིས་མི་ངོམས་ཤིང་། འཆི་བདག་གིས་ནི་དབང་དུ་བྱེད། མི་ཡི་ཡིད་ལ་རྣམ་ཆགས་
 དག མེ་ཏོག་བཞིན་དུ་རབ་བསགས་པ། ལོངས་སྦྱོང་སྐྱེ་བར་མི་འགྱུར་ཁིང་། འཆི་བདག་
 གིས་ནི་དབང་དུ་བྱེད། མི་ཡི་ཡིད་ལ་རྣམ་ཆགས་དག མེ་ཏོག་བཞིན་དུ་རབ་བསགས་པ།
 རྩ་བ་མཐར་ནི་མ་ཐུན་པར། འཆི་བདག་གིས་ནི་དབང་དུ་བྱེད། ལུས་འདི་བྱང་བ་འབྲ་
 བར་རྟོགས་བྱས་ཤིང་། རྟེ་བཞིན་ཆོས་རྣམས་སྒྲིག་རྒྱུ་འབྲར་ཤེས་ནས། བདུད་ཀྱི་མེ་ཏོག་
 མཆོག་ནི་འདིར་གཙོད་པ། འཆི་བདག་རྒྱལ་པོས་བཟར་ཡང་མེད་པར་འགོ འཇིག་རྟེན་
 འདི་དག་བྱང་བ་འབྲར་རྟོགས་ཤིང་། རྟེ་བཞིན་ཆོས་རྣམས་སྒྲིག་རྒྱུ་འབྲར་ཤེས་ནས། བདུད་
 ཀྱི་མེ་ཏོག་མཆོག་ནི་འདིར་གཙོད་པ། འཆི་བདག་རྒྱལ་པོས་བཟར་ཡང་མེད་པར་འགོ ལུས་

འདི་དབུ་བ་འདྲ་བར་རྟོགས་བྱས་ཤིང་། །དེ་བཞིན་ཆོས་རྣམས་སྒྲིག་ཀྱང་འདྲར་ཤེས་ནས། །བུད་
 གྱི་མེ་ཏོག་མཆོག་ནི་འདིར་གཙོད་པ། །འཆི་བདག་རྒྱལ་པོས་བརྟམ་ཡང་མེད་པར་འགྲོ། །འཇིག་
 རྟན་འདི་དག་དབུ་བ་འདྲར་རྟོགས་ཤིང་། །དེ་བཞིན་ཆོས་རྣམས་སྒྲིག་ཀྱང་འདྲར་ཤེས་ནས། །བུད་
 གྱི་མེ་ཏོག་མཆོག་ནི་འདིར་གཙོད་པ། །འཆི་བདག་རྒྱལ་པོས་བརྟམ་ཡང་མེད་པར་འགྲོ། །ཁྱིད་
 པ་ལྟ་དུ་མ་བྱ་རེའི་མེ་ཏོག་ལྟར། །སྟོང་པོ་མེད་པར་སེམས་པའི་དགེ་སྟོང་གང་། །དེ་ནི་པ་རོལ་
 མིན་པའི་པ་རོལ་པོ། །སྟོང་རྩེ་སྤྲུལ་ཀས་པགས་སྟིང་རྩེ་བ་བཞིན། །ཁུ་སྟེས་ཙ་བའི་མེ་ཏོག་
 རྒྱ་གནས་ལྟའི། །འདོད་ཆགས་མ་ལུས་གཙོད་བྱེད་དགེ་སྟོང་གང་། །དེ་ནི་པ་རོལ་མིན་པའི་
 པ་རོལ་པོ། །སྟོང་རྩེ་སྤྲུལ་ཀས་པགས་སྟིང་རྩེ་བ་བཞིན། །ཁུ་སྟེས་ཙ་བའི་མེ་ཏོག་རྒྱ་གནས་
 ལྟའི། །ཁྱེད་མ་ལུས་གཙོད་བྱེད་དགེ་སྟོང་གང་། །དེ་ནི་པ་རོལ་མིན་པའི་པ་རོལ་པོ། །སྟོང་
 རྩེ་སྤྲུལ་ཀས་པགས་སྟིང་རྩེ་བ་བཞིན། །ཁུ་སྟེས་ཙ་བའི་མེ་ཏོག་རྒྱ་གནས་ལྟའི། །གཏི་ལྷག་
 མ་ལུས་གཙོད་བྱེད་དགེ་སྟོང་གང་། །དེ་ནི་པ་རོལ་མིན་པའི་པ་རོལ་པོ། །སྟོང་རྩེ་སྤྲུལ་ཀས་
 པགས་སྟིང་རྩེ་བ་བཞིན། །ཁུ་སྟེས་ཙ་བའི་མེ་ཏོག་རྒྱ་གནས་ལྟའི། །ང་རྒྱལ་མ་ལུས་གཙོད་
 བྱེད་དགེ་སྟོང་གང་། །དེ་ནི་པ་རོལ་མིན་པའི་པ་རོལ་པོ། །སྟོང་རྩེ་སྤྲུལ་ཀས་པགས་སྟིང་རྩེ་
 བ་བཞིན། །ཁུ་སྟེས་ཙ་བའི་མེ་ཏོག་རྒྱ་གནས་ལྟའི། །ཆགས་པ་མ་ལུས་གཙོད་བྱེད་དགེ་སྟོང་
 གང་། །དེ་ནི་པ་རོལ་མིན་པའི་པ་རོལ་པོ། །སྟོང་རྩེ་སྤྲུལ་ཀས་པགས་སྟིང་རྩེ་བ་བཞིན། །ཁུ་
 སྟེས་ཙ་བའི་མེ་ཏོག་རྒྱ་གནས་ལྟའི། །སྟེད་པ་མ་ལུས་གཙོད་བྱེད་དགེ་སྟོང་གང་། །དེ་ནི་པ་
 རོལ་མིན་པའི་པ་རོལ་པོ། །སྟོང་རྩེ་སྤྲུལ་ཀས་པགས་སྟིང་རྩེ་བ་བཞིན། །མེ་ཏོག་གི་ཆོས་ས་
 ཉེ་བཙོན་བརྒྱད་པའོ། །

མཆན། དག་པཅོམ་པ་ཆོས་སྒྲོལ་གྱིས་བསྟུས་པའི་ཆེད་དུ་བཞེད་པའི་ཆོས་འདི་ནི། རྩེ་དགའི་
 དཔར་མའི་《《བཀའ་འགྱུར་》》མདོ་རྩེའི་སྒྲུགས་བམ་ས་པའི་ནང་བཞུགས་པ་གཞིར་བཟུང་ཐོག་ ཤེ་ཅིན་ནང་
 བརྟན་སྟོབ་སྒྲིང་གི་སྟོབ་དེབ་གངས་ཅན་རིགས་བརྒྱའི་སྟོ་འབྲེད་འབྲུལ་གྱི་རྩེ་མིག་གཉིས་དཔུང་བསྟར་གྱིས་
 ཆན་བཀོད་ཞུས།

བསྐྱབ་བྱ་མུ་ཐི་ལ་དང་ལེགས་བཤད་འཕུལ་གྱི་བྱ་བའི་
རྒྱགས་འགྲེལ་མི་ཆེའི་ལམ་བུ། (མུ་འགོད།)

ཆབ་བླག་ལྟ་མོ་རྒྱབས།

ལ་རྒྱལ་བ་བརྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ལ་རྒྱག་འཆལ་ལོ། །
ཆོས་སྤྲིད་ཉི་ཟླའི་འོད་ཀྱིས་གངས་ཀྱི་ཡུལ། །
ཡུལ་ཁམས་གཞན་ལས་འཕགས་པར་བྱས་པའི་དཔལ། །
དཔལ་ལྷན་སྡེ་བཞིའི་མངའ་བདག་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ།
ལ་རྒྱལ་དབང་ས་པའ་སོགས་ཀྱིས་དག་ལེགས་ཤོག །

ལེགས་བཤད་འཕུལ་གྱི་བྱ་དང་མུ་ཐི་ལའི། །
ཕྱིང་བ་རྒྱགས་མར་འགྲེལ་བའི་ངལ་བ་འདི། །
གསར་སློབ་བྱིས་ནམས་སློ་སློའང་བྱེད་པ་ཙམ། །
མ་ཡིན་མི་ཆེ་བདེ་སྐྱག་འཕྲུག་ལམ་ཡང་། །

ཞེས་ཤིས་པ་སྤྲུགས་མཆོད་གསུམ་དང་དངོས་པོངས་བསྟན། དགོས་པ་བཅས་ཀྱི་
ཆོགས་སུ་བཅད་པས་སྤྱན་བསུས་ཤིང་སྐབས་དོན་སྦྱང་བར་བཤོམ། །

ལྷགས་ཟུང་གི་བསྐྱབ་བྱ་མུ་ཐི་ལའི་ཕྱང་བཙོམ་གནང་མཛད་པ་པོ་ནི། ཡགོང་ས་ཡ་རྒྱལ་
དབང་ལྷ་བ་ངག་དབང་སྒོ་བཟང་རྒྱ་མཆོད་པལ་གྱི་སྟེའོ། །

བསྐྱབ་བྱ་འདིའི་ཁྲུངས་སམ་གཞི་འཛིན་ས་ནི། དཔལ་ས་སྐྱའི་ལྷ་རིག་མཁས་དབང་
ཆེན་པོ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཆོན་དཔལ་བཟང་པོས་མཛད་པའི་ལེགས་བཤད་འབྲུལ་གྱི་བྲ་བའོ།

བཛོད་བྱ་ནི། ཐོག་མར་ཐུན་མོང་འཛིག་རྟེན་སྲིད་ལྷགས་ཀྱི་བྱ་གཞག་སྐྱབ་ཚུལ་རྒྱས་
པར་བསྟན་པ་དང་། དེ་ནས་ཐུན་མེན་དམ་པའི་སྒྲ་ཆོས་སྐྱབ་ཚུལ་དང་། རྒྱལ་སྲིད་ཆོས་ཀྱིས་
སྦྱང་ཚུལ་མདོར་བསྟན་པ་བཅས་ལྷགས་གཉིས་ཀྱི་བཛོད་བྱའི་སྤྱིང་པོ་སྟོག་ཏུ་བྱས་པའོ།

རྩོམ་པར་སྐུལ་བ་པོ་ནི། སོག་པོ་ཇིང་གུར་རྒྱལ་པོའི་རྒྱུད་དུ་འཁྲུངས་པ་བསྟན་འཛིན་
དོན་རྒྱལ་པོའམ་གུ་ཕྱི་བསྟན་འཛིན་ཆོས་རྒྱལ་ཏེ། ༡༩༣༧ ལོར་པོད་ཁ་བ་ཅན་གྱི་རྒྱལ་ས་
ལྷ་སར་ཆོས་མཛུལ་དུ་ཕྱེབས་སྐབས་འདི་འདྲའི་བསྐྱབ་བྱ་ཞིག་མཁོ་བར་བསྐུལ་མ་གནང་བ་
ལྷར་ཞལ་གྱིས་བཞེས་པའོ། །

རྩོམ་ཐབས་ནི། ཀུན་གྱིས་གོ་བདེ་ཕྱིར་རྒྱགས་ཆེ་བ་ཆ་བཞི་ཡ་ཅན་གྱི་ཆོགས་སུ་
བཅད་པའི་འཕྲོལ་རྩོམ་དུ་བརྩམས་ཤིང་། མགོ་མཇུག་ཏུ་ཆོག་རྒྱན་གྱིས་ཀྱང་གང་འཆོམས་བརྒྱན་
པའོ།

དགོས་པ་ནི། སྐབས་སུ་བབ་པའི་ལྷ་མཁན་གྱིས་གཙོས་ཆེ་དཔོན་གང་ཟག་འགའ་
ཞིག་ལ་ཆེ་འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀར་ཕན་པའི་རང་དང་གཞན་གྱི་དོན་མ་ནོར་བར་སྐྱབ་ཚུལ་གྱི་སྤང་
སྤང་ཤེས་ཕྱིར་རོ། །

འབྲེལ་བ་རྩོམ་དོན་ཡང་། སྟོབ་བྱ་ཁག་དང་རྣམ་པར་གཞུང་ཞབས་སྤྱི་ལྷ་བ་ཆོས་
སྟོབ་སྟོབ་བྱས་ན་དུས་རབས་གསར་པའི་སྐབས་འདིར་ཡང་ཕན་སྐབས་ཆེ་བར་མཐོང་ནས་

སྒྲིབ་དེབ་ནང་དུ་བདམས་པ་ཞིག་ཡིན་པེས་ལ། བདག་གིས་ཀྱང་དེ་ལྟར་མཐོང་ནས་བོད་ཡིག་གི་ཤེས་ཚད་དམའ་བའི་དོན་གཉེར་ཅན་དག་ལ་ཅུང་ཕན་ཕྱིར་ལེགས་བཤད་འཕུལ་གྱི་དུ་བའི་ཅ་ཆོག་ཀྱང་ལྟན་དུ་སྒྱུར་ནས་བཤད་པ་ཕན་བུ་རེ་བྱས་ཡོད། གཤམ་དུ་འཕུལ་དུ་ཞེས་བསྐྱུས་ཆོག་བྱས་ཡོད།

དེ་ལྟར་བསྐྱབ་བྱ་འདི་གཉིས་སྐབས་དེའི་གདུལ་བར་བྱ་བ་དག་གིས་གཙོས་ཕྱི་རབས་ཀྱི་ལའང་ཕན་ཕྱིར་མཛད་མོད། སྒྲིགས་གཞན་ཞིག་ནས། ས་པཌ་དང་ཡ་གོང་ས་ལུ་པ་ཆེན་པོ་སོགས་ཀྱིས་རང་ཅག་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་སྲིད་སྒྱིང་ཐབས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ལུགས་ཀྱི་བརྟན་བཙུགས་སུ་ཡང་གོ་འོས་སོ། །

བསྐྱབ་བྱ་འདི་ཉིད་འགྲེལ་བ་ལའང་། ཐོག་མར་བརྟན་བཙུགས་ཀྱི་སྒྲིན་འགྲོའི་ཡན་ལག་དང་། བར་དུ་གཞུང་དོན་བསྐྱབ་བྱ་དངོས། ཐ་མར་མཇུག་གི་གཏམ་དང་གསུམ་མོ།།

དང་པོ། སྒྲིན་འགྲོ་ལ་ཡང་། ༡ མཚན་དོན། ༢། ཤེས་བརྗོད་དང་། ༣ དངོས་པོ་དེས་བརྟན་སོགས། ༤། དུས་ངན་སྒྱུ་བོའི་ངང་ཚུལ། ༥། འདི་ཉིད་བརྟམས་པའི་དགོས་པ་དང་བཙས་པའོ། །

༡ ལུགས་ཟུང་གི་བསྐྱབ་བྱ་མུ་ཐི་ལའི་འཕྲེང་བ། ལུགས་ཟུང་ནི་སྲིད་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་འཇིག་རྟེན་བྱ་གཞག་གི་ལུགས་དང་དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་ལུགས་གཉིས་སོ། །བསྐྱབ་བྱ་ནི་དེ་འདྲའི་བརྗོད་བྱ་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་གཏིང་ཟབ་པ་དག་ལ་འདུག་ཚུགས་ལམ་ལྟོན་པའོ། །མུ་ཐི་ལ་ནི་ཤར་སྒྲིགས་ནས་ཐོན་པའི་མུ་ཏིག་དཀར་པོ་མཆོག་དུ་གྱུར་བ་ཞིག་ འཕྲེང་བ་ནི་མུ་ཏིག་མང་པོ་དར་སྐྱད་ལ་བརྒྱས་པའི་ཕྱིང་བའོ། །དེ་ཡང་མུ་ཏིག་དཀར་པོའི་ཕྱིང་བ་ནི་སྒྱུར་རེན་ཐང་ཆེ་ཞིང་ལྷག་པར་མགྲིན་པ་མཛེས་པའི་རྒྱན་ཆ་ཡིན་པ་བཞིན་བསྐྱབ་བྱ་འདི་ཉིད་ཀྱང་སྒྱུར་དོན་སྒྲིང་ཆེ་ཞིང་ལྷག་པར་དཔོན་རིགས་དང་རྣམ་དཔྱད་ཅན་ཆོའི་ཡོན་ཏན་ནམ་རྒྱུན་དུ་འགྱུར་བ་མཆོན་པའོ། །

ཁ། སྐྱ་བ་ངག་གི་དབང་ཕྱག་འཇམ་པའི་དབྱངས། །

དབྱངས་ཅན་ངག་གི་གཙུག་ལག་འདོད་འཛིའི་དཔལ། །

དཔལ་ལྡན་ཆངས་པ་སྒྲ་བཞིའི་བང་མཛོད་འཛིན། །

འཛིན་མའི་མངའ་བདག་རྣམས་ཀྱིས་ཤིས་པ་སྟོལ། །

ཤིས་བྱ་ཐམས་ཅད་སྐྱ་བ་ལ་ངག་གི་དབང་ཡོངས་སུ་འབྱོར་བའམ་ཕྱག་པ། ཉོན་
མོངས་པའི་རྩལ་རེག་ཡོངས་བྲལ་བའི་ཞི་དུལ་འཇམ་མཉེན་ཡན་ལག་དྲུག་ཅུའི་དབྱངས་སྟན་
ཅན། ཤིས་རབ་ཀྱི་ལྷག་པའི་ལྷ་མཆོག་འཇམ་དབྱངས་ཀྱིས་བདག་ཅག་ལ་ཤིས་རབ་འཕེལ་
བའི་བྲག་ཤིས་དང་། ཆོས་ཐམས་ཅད་སྐྱ་སྟན་ལས་འཁྲེལ་བའི་དབྱངས་ཅན་མའི་ངག་གི་
གཙུག་ལག་སྟེ་སྟན་ངག་གི་རིག་པ་མཁས་པའི་འདོད་པ་འཛོལ་བའམ་ཆོས་པའི་དཔལ་ལམ་
ཡོན་ཏན་ཅན། སྟན་ངག་གི་ལྷག་ལྷ་མོ་དབྱངས་ཅན་མས་བདག་ཅག་ལ་ལེགས་བཤད་
ཚོམ་པའི་བྲག་ཤིས་སྦྱིན་པ་དང་། གཞན་ཡང་། ལུགས་གཉིས་ཀྱི་འབེལ་གཏམ་སྐྱ་ལ་ངག་
གི་དབང་ཕྱག་འཇམ་དབྱངས་དང་མཚུངས་ཤིང་། དེ་བཞིན་སྟན་འཛེབས་ལེགས་བཤད་
ཚོམ་པ་ལ་ངག་དབང་ལྷ་མོ་དང་འབྲེལ་། སུན་སུམ་ཆོགས་པའི་དཔལ་ཡོངས་སུ་ལྡན་པའི་
ཆངས་པ་སྒྲ་བཞི་སྟེ། འདོད་པ་དང་ནོར་དང་ཆོས་དང་ཐར་པ་བཅས་ལྷ་ཆེན་ཆངས་པའི་
ཡོངས་སྟོད་ཀྱི་ཆོགས་རྣམས་ཀྱི་བང་མཛོད་འཛིན་པ་སྟེ་རབ་རྒྱ་ཕྱག་པ། འཛིན་མ་སྟེ་ནོར་
གཏེར་མ་ལུས་རང་གི་ལུས་སུ་འཛིན་པའམ་འཁྱར་བའི་མ་ལྷ་བུའི་ས་གཞི་ཆེན་པོ་འདི་ལ་
དབང་བསྐྱར་བའི་རྩོན་འཁོར་སྐྱར་རྒྱལ་པོ་རྣམས་དང་། ཡང་ན་ས་ཆེན་པོ་འདིའི་སྟོགས་
ཆ་གང་དག་རང་ ལ་མངའ་བའམ་དེ་དག་གི་བདག་པོར་གྱུར་པའི་མངའ་བདག་ཆོས་ཀྱི་
རྒྱལ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་། འཛིག་ཉེན་ལུགས་གཉིས་ཀྱིས་དགེ་བར་སྦྱོང་བའི་བྲག་ཤིས་བདེ་
ལེགས་གནང་བར་འཆལ་ཞེས་པའོ། །(མཐའ་ཐོག་སྐྱར་བའི་ཟུང་ལྷན་སྐྱ་རྒྱན་དང་ཤིས་བཛོད་རྒྱན་
དང་སྐྱར་བའི་རྒྱན་བཅས་པའི་ངོ་མཆར་རབ་སྟེལ་རྒྱན་ནོ། །)

འདི་ནི་ཐོག་མའི་རྟེན་འབྲེལ་བ་ཀྱི་ཤིས་པའི་བརྗོད་ཆོག་ཡིན་ལ། བྱགས་ནས་བརྟོད་
ཕྱག་ཀྱང་དོ། །

འཕུལ་དྲར་ཡང་། ཐམས་ཅད་མཐུན་པས་བདག་རྒྱུད་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པ་ཡི།

ཐོ་གྲོས་ཐོ་ཆེ་ཐོ་ལྟན་ཐོ་ཡི་མཆོག་གྱུར་པ། །

ཆད་མེད་ཐོ་ཡངས་འཕགས་པའི་ཆོགས་ལ་གྲུས་བདུད་དེ། །

ཞེས་ཏེ། སངས་རྒྱས་ལ་དད་ཅིང་སྐྱབས་སུ་སོང་བས་རང་གི་སེམས་རྒྱུད་ལ་ཕན་
ཞིང་དགེ་བའི་བག་ཆགས་རྒྱས་པའི་སྐྱེ་པོ་ཐོ་གྲོས་རྒྱུད་འབྲིང་ཆེ་གསུམ་ཅན་སྤྱི་དང་། རྣལ་
པར་དུ་ཆོས་ཀྱི་དེ་ཉིད་རྟོགས་ཤིང་། ཆད་མེད་བཞིའི་ཐོ་གྲོས་རབ་དུ་ཡངས་པའི་འཕགས་
པ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཆོགས་ལ་ཅེ་གཅིག་དད་པས་ཞབས་ལ་ཉེ་བར་བདུད་དེ། ཞེས་
སྐྱབས་ལུལ་དམ་པར་ཕྱག་འཆའ་ནས། ལེགས་བཤད་རྩོམ་པ་ལ་འདུག་ཚུལ་འདི་དག་ནི་
གནས་སྐབས་སུ་རྩོམ་པར་བར་ཆད་མི་འབྱུང་བ་དང་། སྤྱིས་སུ་བརྩམས་ཆོས་ཀྱི་འཕྲིན་
ལས་དར་ཏེ་རང་གཞན་ཀུན་ལ་སྤྲོད་པའི་དགོས་པ་ཆེ་བས་ན། རྩོམ་པའི་ལུགས་སྒྲིལ་ཙམ་
དུ་བསམ་པར་མི་བྱའོ།

ག ཆོས་དང་སྲིད་ཀྱི་ཆོག་དོན་ཟབ་བརྗོད་ལ། །

སྟན་ངག་གི་ཕྱང་རྒྱུད་གྱིས་སྒྱུར་བྲངས་ན། །

ནམ་དཔྱོད་ལང་ཆོ་རྒྱས་པའི་ཤེས་ལྟན་ནར། །

འཛེབས་ཀྱང་ཕལ་ཆེར་ཐོས་འཛིན་ཆེར་མ་ཉལ། །

སངས་རྒྱས་བརྟན་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་སྲིད་སྐྱོང་ལུགས་སོགས་
འཛིག་རྟེན་པའི་སྒྲུང་དོར་ལེགས་ཉེས་གཉིས་ཀྱི་ཆོག་དོན་གཏིང་ཟབ་ལ་བྱ་ཆེ་བའི་བརྗོད་
བྱའི་སྒྲུང་བྲངས་དེ་ཉིད་རྟོད་བྱེད་སྒྲ་ཆོགས་རྒྱན་གྱིས་སྒྲུས་པའི་ཆོགས་བཅད་སྟན་དངགས་
ཀྱི་པི་ཕྱང་ངམ་རྒྱུད་མངས་གྱིས་སྒྱུ་རུ་བྲངས་པ་ན། སྟན་ངག་གི་གཞུང་ལ་སྒྲུངས་ཤིང་ནམ་

དཔྱད་དམ་རིག་ཙམ་གྱི་ལང་ཚོ་རྒྱས་པའི་ཤེས་རབ་ཅན་མཁས་པ་དག་གི་ན་བར་འདེབས་
 པའམ་སྙན་མོ་ཡོད་ན་ཡང་། སྙན་དག་མི་ཤེས་པའི་སྐྱེ་པོ་ཕལ་མོ་ཆེའི་ཆོགས་ཀྱི་ཐོས་འཛིན་
 རྟེན་ན་བལ་ཆེར་མ་ཟུག་པ་ལྟར་རྩལ་པ་རྟེན་ཅི་ཡང་མི་གོ་བར་ཉན་འདོད་གཏན་ནས་མི་
 བྱེད། ཅས་པའོ། །

རྒྱན་པོ་སྤྱོད། འདིར་རྫོང་བྱེད་ཀྱི་ཆོག་སྙན་མོ་དེ་པི་ཤང་གི་གཟུགས་སུ་དང་། བརྫོང་
 རོན་ཟབ་མོ་རྒྱད་མངས་ཀྱི་སྤྱི་གཟུགས་སུ་བཀོད་ཅིང་། རྣམ་དཔྱད་དེ་ལང་ཆེའི་གཟུགས་
 སུ་བྱས་པ་རྟེན་ལྟར་པའི་གཟུགས་ཅན་ནམ་དག་དོན་གཟུགས་ཅན་དང་། འཕོལ་ཚོམ་ཆོགས་
 སུ་བཅད་པ་འདི་ཉིད་ཟུ་ཐིམ་པའི་དོ་ཤལ་གྱི་གཟུགས་སུ་བཀོད། ཐོས་འཛིན་(ལ)ཆེར་མ་
 ཉལ་ཞེས་པའི་ལ་སྐྱ་བསྐྱས་པ་ནི་བརྫིང་པའི་ཡིན་ཏན་གྱི་ཆོག་སྤྱད་ཡིན་ལ། ཆེར་མ་(ཟུག་
 པའམ་ལྟང་བལ་) ཉལ་ཞེས་པའི་བྱ་ཆོག་འདི་ནི་ཏིང་འཛིན་རབ་རྟོག་ཆོག་རྒྱན་གྱི་ཐུན་མོང་
 མ་ཡིན་པའི་བྱ་ཆོག་སྤྱོར་ཚུལ་རིགས་ཤིག་ཡིན།

དེ་ཕྱིར་མཆོག་དམན་ཀླན་གྱིས་ལེགས་རྟོགས་པའི། །

འཕོལ་ཚོམ་ཆོགས་སུ་བཅད་པའི་ཟུ་ཐིམ་ལ། །

ཆིང་གིར་གནམ་གྱི་རིགས་ལས་མི་བདག་མགུལ། །

མཛེས་བྱེད་དོ་ཤལ་འཕྲུང་བས་རྒྱན་དུ་སྤྱད། །

རྒྱ་མཆན་དེའི་ཕྱིར་ན། རྫོ་མཆོག་དམན་སྐྱེ་པོ་ཀླན་གྱིས་བཟླག་ན་ཆོག་དོན་ལེགས་
 པར་བདེ་ཐུག་དུ་རྟོགས་ཐུབ་པའི་གོ་བདེ་བྱང་བརྫོང་གྱི་འཕོལ་ཚོམ་ཆོགས་སུ་བཅད་པའི་ཟུ་
 ཐིམ་ལ་རྟེན་ཐུ་ཏིག་གི་དོ་ཤལ་རིང་པོའི་འཕྲུང་བ་འདིས། ཆིང་གིར་རམ་ཇིང་གར་རྒྱལ་པོ་གནམ་
 གྱི་རིགས་ལས་བྱང་བའི་མི་བདག་བརྟན་འཛིན་དོ་རྩེ་རྒྱལ་པོ་ཉིད་ཀྱི་མགུལ་བ་མཛེས་པར་
 བྱེད་པའི་རྒྱན་དུ་སྤྱད་པ་རྟེན་བརྒྱན་པར་བྱེད། ཅས་པའོ། །

ཆོགས་བཅད་འདི་གཉིས་ནང་ལ་བརྫོང་བྱ་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་དངོས་པོ་ངེས་བསྟན་

དང་། རྫོང་བྱེད་འབོལ་ཚོམ་ཆོགས་བཅད་དུ་བསྐྱེབས་པའི་དགོས་དོན། ལེགས་བཤད་འདི་
ཉིད་གཙོ་བོ་སུའི་ཆེད་དུ་བཅུམས་པ་བཅས་སྒྲིམ་པའོ། །

འཕྱལ་དྲར་ཡང་། འདི་ཕྱི་ནམས་སུ་ལྟ་མིའི་བདེ་བ་འབྱུང་བའི་རྒྱ། །

ཀུན་ལ་ཕན་པའི་གཏམ་འདི་ནི། །

འཇམ་དབྱངས་བཅུན་པས་འགྲོ་ལ་བཤད། །

ཅེས་ཆེ་འདིའི་རང་དོན་ལེགས་འགྲུབ་དང་། ཕྱི་མར་ཡང་ལྟ་དང་མིའི་ཕུན་ཆོགས་
རྩི་བཞིའི་དཔལ་ལ་སྦྱོད་པའི་རྒྱ་རྩེ། ཚུལ་མཐུན་བཟང་སྦྱོད་ཆོས་མཐུན་གྱི་འཆོ་ཐབས་འདི་
ནི་སྦྱོ་བོ་ཐམས་ཅད་ལ་ཕན་པའི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་པས་འཇམ་པའི་དབྱངས་ཀྱིས་རྩེས་སུ་
བཟུང་བའི་བཅུན་པ་ཀུན་དག་འ་རྒྱལ་མཆོན་བདག་གིས་སྦྱོ་འགྲོ་ཡོངས་ལ་བཤད་དེ་ཞེས་དགོས་
པ་དང་བཅས་ཚོམ་པར་དམ་བཅས་སོ། །

ང་། དེང་དུས་རྒྱ་གར་རྒྱ་ནག་དོར་བོད་སོགས། །

སྒྲོན་བྱུང་ཡ་རབས་ངང་ཚུལ་ལུགས་གཉིས་བྲིམས། །

ཆེར་རྒྱབ་ངན་སྦྱོད་ངོ་སོར་བྱེད་དུས་འདིར། །

ལེགས་པར་བཤད་ཀྱང་ཙུ་ཏའི་རྒྱང་གཉིས་བཞིན། །

དེང་སང་གི་དུས་སྐབས་འདིར་རྒྱ་གར་དང་། རྒྱ་ནག་དོར་རམ་སོག་པོ། བོད་
བཅས་དང་། གཞན་ཡང་བལ་པོ་ལ་སོགས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ན། སྒྲོན་ཆད་
བྱུང་སྤྱོད་པའི་ཡ་རབས་ངང་ཚུལ་ལམ་བཟང་པོའི་སྦྱོད་རྒྱལ་གྱི་དམ་པ་རྩི་ཆོས་དང་འཇིག་
རྟེན་མི་ཆོས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་བྱུང་འབྲེལ་གྱི་རྒྱལ་བྲིམས་བཟང་པོ་དེ་དག་དེ་ནི་ཆེས་ཆེར་རྒྱབ་
པ་རྩི་མེད་པར་གྱུར་ནས། བྲིམས་མེད་ལུགས་མེད་ཀྱི་བྱ་ངན་སྦྱོད་ངན་སྒྲོན་ཆོགས་རང་ངོ་
སོར་བྱེད་བའམ་འཛོན་ཐང་དུ་ངོ་མ་པའི་དུས་སྐབས་ངན་པ་འདི་ལ། དམ་པ་རྩིས་ཀྱིས་
ལེགས་ཉེས་བྲུང་དོར་གྱི་གནད་རྣམས་ཆེ་ཆུང་ལེགས་པར་བཤད་པ་ཡིན་ནི་ཡང་། ཙུ་ཏའི་

ཡུལ་གྱི་རྒྱུ་གཉིས་དེ་མི་རྣམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་རྒྱུ་པ་གཅིག་ལས་མེད་པས་ན་གཞན་རྒྱུ་གཉིས་ལྡན་པའི་མི་རྣམས་མི་རུ་མི་བཅི་བ་བཞིན་ཞེས་པ་སྟེ། ལེགས་པར་བཤད་ན་ལོག་པར་གོ་བའམ་རྒྱུ་མཆོན་གནས་ལུགས་མི་གོ་ཞེས་པའི་དོན་ནོ། །ཆོགས་བཅད་འདིར་དེར་སང་གི་མི་རྣམས་སྟོན་མའི་མི་ལས་ཆེས་སྤྱག་པ་དག་འདོར་སྤྱིག་པར་སྦྱོད་ཆབས་ཆེ་བའི་རང་རྒྱུ་སྦྱར་བ་སྟན་ཅིང་། དེ་བས་ལེགས་བཤད་ཚོམ་པ་ལའང་དགོས་པ་ཆེན་པོ་མེད་རྒྱུ་གྱི་སྦྱོར་སྤྱང་བཅས་མཆོན་ཡོད།

འཕུལ་བྱར་ཡང་། གྱེ་མ། གནའ་དུས་བཟང་པོ་རུབ། ད་དུས་ངན་པ་ཤར། གནའ་མི་མཁས་པ་འདས། ད་མི་སྤྱན་པོ་སྦྱེས། ལྷ་ཆོས་དར་གྱི་མདུད་པ་གྲོལ། མི་ཆོས་སོག་མའི་པོན་ཐག་ཆད། རྒྱལ་བློམས་གསེར་གྱི་གཉའ་ཤིང་ཆག་གཙོ་པོ་གྲོས་གྱི་རྒྱ་མཆོ་སྐམས། དཔའ་པོ་སྤྲལ་གི་རི་མོ་ཡལ། མོ་བཙུན་ངོ་ཆའི་གཡང་ལུག་བྱུང། ཡ་རབས་གྱི་སྟོལ་མི་བསྐྱང་མ་རབས་གྱི་སྦྱོད་པ་བསྐྱང་། སྤྲལ་གྱི་མཁས་མི་བཅི། འཕུལ་གྱི་ཅིས་གཏང་། ལེགས་པའི་སྟོལ་མི་འདྲིན། ཉེས་པའི་དཔེ་འདྲེན། མཁས་པའི་གཞུང་མི་བསྐྱང་། ཆོངས་པའི་རྗེས་སུ་འཇུག་བཟང་པོའི་དོ་མི་བྱེད། ངན་པའི་ཡ་བ་བྱེད་པ་མང་དུ་མཐོང་བས། ཞེས་གསུངས་སོ། །

ང་ཆོས་ལོ་རྒྱས་ལ་སྤྱི་མིག་ཅིག་བཞུས་ན། སྐབས་དེ་དག་གི་བོད་གྱི་སྤྱི་ཆོགས་གྱི་གནས་བབ་དང་། ལྷག་པར་རྒྱལ་སྤྱིའི་དམག་འབྲུག་སོགས་གནོད་ཅིང་འཆེ་བའི་བྱ་ཐབས་སྦྱར་ལེན་པའི་ཐུན་ནག་དེ་མཐོང་བུབ་པོ། །

ཅ། བྱང་བཞུན་ཕུག་པར་ན་ལྡང་ཅན་གྱི་ཟེར། །

མི་འཇུག་དངོས་པོའི་གཤིས་ལ་བཅོས་མེད་ཀྱང་། །

སྤྱིགས་གཞན་བུག་པར་ཤར་བའི་སྤྱང་བ་ཡིས།།

འཐིབས་བུའི་སྤྲལ་རུམ་སེལ་བ་འགའ་འབྱུང་སྟུམ། །

ཁ་བྱང་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་པའི་བྲག་ཕུག་གི་ནང་ལ་དྲ་རྒྱ་ཅན་སྤྱོད་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་མི་
 འདུག་པའམ་འཕྲོ་མི་ཐུབ་པ་ནི་དངོས་པོའི་རང་བཞིན་གྱི་གཤེས་ཀྱི་ཁྱུང་པས། དེ་ལ་ཉི་འོད་
 འདུག་པའི་བཅོས་ཐབས་མེད་ན་ཡང་། སྤྱོད་སྤྱོད་གཞན་གར་སྤྱོད་ཀྱི་བྲག་པ་ནམས་ལ་གར་
 བའི་འོད་སྤྲང་རྒྱུང་དུ་དག་གིས་ཀྱང་། བྲག་པ་དེར་འཐིབས་པའི་སྤྱོད་སྤྱོད་མམ་མམ་སྤྱོད་ནག་སེལ་
 ཐུབ་པ་འགའ་རེ་འབྱུང་ངོ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད། དོན་ལ་ཆེ་རབས་དུ་མར་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་ལ་གོ་མས་པའི་
 བག་ཆགས་མཐུག་པོའི་སྤྱོད་པོ་ལོག་ལྟ་ཅན་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་རང་བཞིན་ངན་པ་དེ་ལོག་སྤྱོད་པ་གད་འདི་
 ཅམ་ཞིག་གིས་བསྐྱར་དཀའ་ན་ཡང་། དགེ་བའི་བག་ཆགས་ཅུང་ཟད་ཡོད་པའི་གོ་ཤེས་ཉན་
 ཤེས་ཅན་གྱི་སྤྱོད་པོ་ལ་ལར་ལུགས་གཉིས་ཅི་རིགས་ཀྱི་སྤྲང་སྤྲང་གི་ལམ་སྤྱོད་དུ་འགྱུར་བར་བསམས་
 པ་ཡིན་ཞེས་པ་སྤྱོད། ལོག་སྤྱོད་པ་གད་འདི་ཉིད་བརྩམས་པར་དགོས་པ་ཅུང་བརྩན་པ་བཅས་སོ།
 །(སྤྱོད་བསྐྱར་བརྩོན་གྱི་ཀྱན) འདི་ཡན་ནི་བསྐྱར་བྱའི་སྤྱོད་འགྲོའོ། །

འདུལ་བྱར་ཡང་། མཁས་པའི་རྩོམ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ལོག་སྤྱོད་པའི་འབྲས་བྱ་ཐོབ་པར་
 བྱ་བའི་ཐིམ། ཁོ་བོ་ལ་དམ་པར་འཛིན་པའི་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་དོན་དུ། ལྟ་ཆོས་མི་ཆོས་ཀྱི་ན་
 ལ་ཕན་པའི་གཏམ་འགའ་ཞིག་བརྩོན་པར་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་སྤྱོད་སྤྱོད་དམ་
 པའི་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཐར་ཤེས་ནས་དད་ཅིང་རྩོམ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་ནི་ཉུང་དུ་ཞིག་ལས་མེད་མོད།
 འགའ་ཞིག་ལ་ཕན་ནའང་ཕན་པར་བརྩོན་པ་ནི་སྤྱོད་སྤྱོད་དམ་པའི་བྱང་ཆོས་ལགས།

རང་གི་མི་ཆེའི་བྲག་གཞན་དང་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་གནས་བབ་འགྱུར་འགྲོས་ཀྱི་དོན་དངོས་
 དང་བསྐྱར་བྱའི་དོན་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཅིང་དཔུང་ན་འུ་ཆོས་ཀྱང་ལོག་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་
 བྱ་རེ་རྩོད་པར་འགྱུར་ངེས་པས་དཔུང་པར་བྱའོ། །

གཉིས་པ། གཞུང་དོན་དངོས་ལའང་། འཛིག་རྟེན་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་བསྐྱར་
 བྱ་དང་། དམ་པའི་ཆོས་ལུགས་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་བྲག་པ་བསྐྱར་བསྐྱར་བསྐྱར་བསྐྱར་བསྐྱར་སོ། །

དེ་ཡང་ཐོག་མར་ཆོས་སྤྱོད་ཀྱི་བྲག་གཞན་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་ལ་གལ་ཆེ་བའི་རྒྱ་བསྐྱར་ནམས་ཀྱི་རྒྱ་བ་

རྟེན་དཔྱད་ཀྱི་ཐུགས་ཀྱི་ཐུགས་ཀྱི་

ལྷ་ཆོས་ལྷ་ཞིག་མི་ཆོས་ཀྱི་བཞག་ཀྱང་། །

ལམ་དུ་རྒྱག་པ་བསོད་ནམས་ལ་རག་པས། །

དཀོན་ཅིག་མཆོད་དང་ངན་སྦྱོང་སྦྱོན་གཏོང་སོགས། །

ལེགས་བྱས་སྤེལ་བའི་ཆོགས་ཆེན་གསོག་པ་གནད། །

ཅས་གསུངས་ཏེ། མངོན་མཐོ་ལྷ་མིའི་ཆོས་ནས་ངེས་ལེགས་མཆོག་གི་ལྷ་
 ལྷ་སངས་རྒྱས་པའི་བར་གྱི་ཆོས་ཀྱི་རིམ་པའི་སྒྲིག་པ་ལ་འདུག་པའི་དམ་པ་ལྷ་ཆོས་
 ལྷ་བ་པ་ནམས་ནི་ལྷ་ཅི་དགོས། འདིག་རྟེན་པའི་མི་ཆོ་འདི་རང་ལ་རབས་བཟང་པོ་
 ཞིག་འོང་བའི་སྒྲོབ་སྒྲོང་དང་ཆོང་ལས། གཉེན་སྦྱོག་ལ་སོགས་པའི་བྱ་བའི་རིགས་
 ཆེ་བྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ལམ་འགྲོ་ཡག་པོ་ཡོང་བ་རང་རང་གི་བསོད་ནམས་ཀྱི་སྟོབས་
 ལ་རག་ལས་ཡོད་པས་ན། དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་དད་པས་མར་མེ་དང་བདུག་སྟོས་
 སོགས་ཅི་འབྱོར་གྱི་མཆོད་པ་གཙང་མ་འབུལ་བ་དང་། ཟས་གོས་ཀྱིས་དབུལ་བའི་
 འཆོ་བ་ངན་ངོན་ཉམ་ཐག་སྦྱོང་བ་པོ་ནམས་ལ་སྦྱིང་རྒྱུ་ནས་ཟས་གོས་སྟོད་གནས་ཅི་
 རིགས་པས་སྦྱོན་པ་གང་རྒྱས་དང་། གཞན་ཡང་། དག་འདུན་པའི་སྤེལ་ལ་མཐུན་
 རྒྱུན་ལེགས་སྦྱོར་དང་། ས་མ་དང་ཆན་རབས་སོགས་ལ་བརྩི་བཀུར། དེང་གི་ཆན་
 གསོ་ཁང་སོགས་འདུགས་པ་བཅས་བསམ་སྦྱོར་བཟང་པོའི་སྒྲིགས་གང་ལ་གང་ཕན་
 གྱི་རིགས་རམ་ཅི་རྒྱས་བྱེད་པའི་སྒྲོ་དུ་མ་ནས་རང་གི་ལེགས་བྱས་ཏེ་བསོད་ནམས་
 མང་དུ་སྤེལ་བའི་རྒྱ་ཆོགས་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་གསོག་དགོས་པ་ནི་ལེགས་ཆོགས་
 ཐམས་ཅད་འབྱུང་བའི་གཞིའམ་གནད་དམ་པ་ཉིད་ཡིན་ཞེས་པའོ། །འདིས་ནི། རུན་
 ཆོགས་མཐའ་དག་གི་གཞི་རྩ་བསོད་ནམས་ཉིད་ལ་རག་ལས་པས་དེའི་རྒྱ་དག་བ་
 ཆོགས་གསོག་ལ་འབད་དགོས་པར་གདམས་སོ། །

འཕུལ་བྱ་ལས་ཀྱང་། ཐོག་མར་ཅི་ཕྱིད་ཀྱང་སྒོ་སྒྲ་མ་དགོན་མཆོག་ལ་གཏད། རྒྱལ་
རྟེན་ལས་དང་བསོད་ནམས་ལ་རག་ལས་པས། འཕུལ་གྱི་ཆོད་དང་འདུན་མ་ལ་གཟབ་ནས།
ལག་ལེན་པོ་སྒོ་དང་བཙུན་འགྲུས་སུ་བསྟུན་ན་ཅི་བསམ་འགྲུབ་པ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་དང་།

ལེགས་བཤད་རིན་པོ་ཆེའི་གཏེར་ལས་ཀྱང་། ཁོང་མཛད་ས་བསོད་ནམས་བསགས་
པའི་མི། གཅིག་ཕུ་ཡིན་ཡང་ཀུན་ལས་རྒྱལ། །ཞེས་དང་། འབྱོར་བ་ཐོབ་པར་གྱུར་ན་
ཡང་། །བསོད་ནམས་མེད་ན་ག་ལ་དྲག །ཅེས་དང་། མི་གང་བསོད་ནམས་ལ་སྦྱོད་པ།
།བཏང་ཡང་ལོངས་སྦྱོད་ཆར་བཞིན་འབབ། །བསོད་ནམས་མེད་པའི་ལོངས་སྦྱོད་དེ།
།བསགས་ཀྱང་སུ་ཡིས་ཟ་བར་སོམས། །ཞེས་དང་། འབྱོར་དང་ཤེས་རབ་སྟོབས་ལ་སོགས།
།བསོད་ནམས་ལྡན་ལ་གྲོགས་སུ་འགྱུར། །བསོད་ནམས་མེད་ན་དེ་དག་ཀུན། །རང་ཉིད་
བརྒྱག་པའི་རྩ་རུ་འགྱུར། །ཅེས་དང་། བསོད་ནམས་ཤུགས་ཀྱིས་དོན་བསྐྱབ་པ། །ཉི་
མའི་འོད་བཞིན་སྟོས་པ་མེད། །འབད་པའི་ཤུགས་ཀྱིས་དོན་བསྐྱབ་པ། །མར་མེའི་འོད་
བཞིན་ཀུན་ལ་སྟོས། །ཞེས་དང་། དེས་ན་མཁས་པས་བསོད་ནམས་བསགས་ །བསོད་ནམས་
ཁོ་ན་ཕུན་ཆོགས་རྒྱ། །སུ་ཞིག་གང་ན་ཕུན་ཆོགས་པ། །དེ་ནི་བསོད་ནམས་བསགས་པའི་
རྟགས། །ཞེས་མང་དུ་ནན་གྱིས་གསུངས་སོ། །

དེས་ན། ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་གྱི་དོན་ཆེན་གང་ཞིག་ཕྱིད་ཀྱང་མཆོག་གསུམ་ལ་
སྐྱབས་འདུག་སྟོན་ལམ་གྱིས་ཐོག་ངངས། བསོད་ནམས་ཀྱི་རྒྱལ་རྟེན་དང་། གནས་སྐབས་
ཀྱི་ཡུལ་དང་དུས། གནས་བབ་ལ་བསམ་ཤེས་ཀྱིས་བཙུན་པའི་རྩ་བ་བསྐྱངས་ན་གཞི་ནས་
དོན་འགྲུབ་པ་སྟེ། ལས་དོན་ཆང་མ་རྒྱ་རྒྱུན་ཕུན་ཆོགས་ལ་རག་ལས་དགོས་པའི་གནད་འདིར་
ངས་པ་འདྲོངས་རྒྱ་ནི་ཁིན་ཏུ་གལ་ཆེ། དེང་སང་ལ་ལས་ཐབས་གཙོ་བོ་དང་། རྟོན་སྟོབས་
གཙོ་བོ་དང་། དཔལ་འབྱོར་གཙོ་བོ། རིག་གནས་གཙོ་བོ་སོགས་རྒྱ་རྒྱུ་རྟོན་པའི་ཡང་
འགྲུབ་པར་འདོད་པའི་སྒོ་རྒྱུང་དག་ནི་ཁིན་ཏུ་འབྲུལ་ལོ། །

མདོར་ན། བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་ཤུག་ཐུབ་པས་ཀྱང་། བསྐྱེད་ཆེན་གྲངས་མེད་
གསུམ་ལ་ཆོག་ས་གཉིས་བསགས་གནང་བས། སྟོན་པ་ཁོང་གི་རྗེས་འབྲུག་པ་དང་དད་ལྡན་ཆོས་
སྟོན་པའི་རྣམ་པར་ཐར་བ་གང་གང་ལ་མངལ་ནས་ལས་དགེ་བ་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཆོག་ས་དང་།
སློབ་སྦྱོང་སོགས་ཤེས་རབ་འཕེལ་བ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཆོག་ས་གསོག་ཚུལ་ཡང་མཁས་པར་བྱའོ། །

འཕུལ་བྱར་ཡང་། མདོར་ན་ལས་གཙོ། གཏམ་ནན་སྒྱུ་པོ་མགོ་ནག་མི་ལ་བསོད་
ནམས་གཙོ་བོ་ཆེ་བ་མ་གཏོགས་པ། མཛངས་པ་ནོར་བསགས་པས་རིག་རྒྱུད་འཕེལ་བར་
མ་མཐོང་ངོ་། དེ་བས་ན་ལས་དཀར་ནག་གི་སྤང་སྤངས་ལ་འབད་པ་གལ་ཆེའོ། །ཞེས་གསུངས།

སྤྱིར་ན་སྟོན་པའི་ཞལ་ནས། རྣམ་པ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་ཞིང་། དགེ་བ་ཕུན་སུམ་ཆོག་ས་
པར་སྤྱད། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དགོས་མོད། འདིར་ང་ཆོ་མི་སྒྱ་ཆོར་རང་གི་ཀུན་སྤོང་
རྣམ་དག་གིས་ཟིན་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱི་ལས་ཏེ། མི་དགེ་བཅུ་སྤོང་དང་སྤྱིན་པ་ནི་གཙོ་བོ་
ཡིན་པར་བརྟན་ཏོ། །

མདོན་ཤེས་མེད་སྤྱིར་གྲོས་དང་འདུན་མ་ཀུན། །

ཐོག་ཏུ་འཁེལ་དཀའ་ཡུལ་དུས་གནས་སྐབས་དང་། །

དག་གཉེན་བར་མར་བརྟགས་ནས་འཕུལ་ཆོད་འཕུལ། །

སྤངས་ཏེ་འབྲུག་པ་ཤོ་ཆོད་ཡང་རྩ་ཡིན། །

འཕུལ་བྱར་ཡང་། གྲོས་དང་འདུན་མ་བཤམས་ཆོད་ཐོག་ཏུ་ཕེབས་པ་འདི་དཀའ་
བ་ཡིན་པས། འཕུལ་ཆོད་ལེན་ཅིང་བྱེད་པ་ཤོ་ཆོད་ཀྱི་མཐར་ཐུག་ཡིན།

ཞེས་པ་སྟེ། མི་རྣམས་ལ་གཞན་སེམས་ཤེས་པ་སོགས་མདོན་པར་ཤེས་པའི་མཁྱེན་
པ་མེད་པས་ན། ཆེ་ཆུལ་ཁབ་བམ་མི་མང་གི་དོན་ཆེན་རིགས་ལ་གོ་སྐྱར་གྲོས་མོལ་དང་།
རྒྱུང་རང་རང་གི་མི་ཆེའི་འདུན་མའམ་ཕྱགས་རྒྱུང་རིང་བོའི་བྱ་བ་ཀུན་རང་གིས་ཇི་ལྟར་འདོད་
པ་ཇི་བཞིན་ཐོག་ཏུ་འཁེལ་བ་ཏ་ཅང་དཀའ་བ་ཡིན། དེ་བས། ཡུལ་ལམ་སྤྱི་ཆོག་ས་ཀྱི་

ཁོར་ཡུག་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། དུས་བབ་ཀྱི་ནམ་པའམ་འགྱུར་འགྲོས་གང་འདྲ་
 ཡིན་པ། སྐབས་བབ་ཀྱི་གནས་སྤངས་ཅི་འདྲ་ཡིན་པ། སར་སྟོགས་དག་ཡི་གནས་སྤངས་
 དང་། ཚུར་སྟོགས་གཉེན་དང་སྟོགས་ཀྱི་གནས་སྤངས། བར་མ་མི་མེར་སྲི་ཡི་གནས་
 བབ་བཅས་སྟོགས་ཆང་མར་ལེགས་པར་བརྟགས་ཏེ། འཕྲལ་ཆོད་འཕྲལ་ཏེ་གནས་སྐབས་
 ཀྱི་དུས་ཆོད་དང་སྐབས་བསྟུན་གྱིས་བྱ་བ་གང་དང་གང་འཕྲལ་དུ་ཆངས་ཏེ་སྐབ་པར་བྱེད་
 པ་ནི་དཔོན་དང་སྐྱེས་པ་པོའི་པོ་ཆོད་ཀྱི་ཡང་ཅེ་སྟེ་ཐབས་ལ་མཁས་པའི་མཐུ་རྩལ་ཡིན། ཞེས་
 པ་སྟེ། འདིས་བྱ་བ་ཆེ་ཆུང་ཆང་མར་བརྟགས་ནས་སྐབས་བབ་ཀྱི་བྱ་བ་མ་གོར་བར་སྐབ་
 དགོས་རྩལ་བརྟན།

སེམས་ཀྱི་འཆར་སློའ་འབྱུང་བ་མཐའ་མེད་ཀྱང་། །

གྲེ་བར་བསྐྱེལ་ནས་མི་སྒྲིབ་དེ་མཁས། །

འཕྲལ་དྲར་ཡང་། སེམས་ལ་མཐོ་མི་མཐོ་འཆར་ཏེ། མཐོ་ཆད་ཁར་མི་འདོན་པ་
 འདི་མཁས་པའི་མཐར་ཐུག་ཡིན།

ཞེས་པ་སྟེ། སྐྱུར་མི་རྣམས་ཀྱི་སེམས་པའི་འཆར་སློའི་སྒྲིབ་ཆོགས་པ་ཅི་དང་ཅི་ཡང་
 འབྱུང་བས་མཐའ་མེད་ན་ཡང་། ཡིད་ལ་ཅི་འཆར་ཆང་མ་གྲེ་བར་བསྐྱེལ་བ་སྟེ་དག་ནས་མ་
 གོར་བར་ཁོག་ལ་བཟུང་ནས་མི་བཤད་པ་དེ་ནི་རང་གི་སྟོན་ཡོན་གསང་བ་དང་དག་སོགས་
 ཀྱིས་རང་རྒྱས་མི་ལོན་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་རྩལ་ལ་མཁས་པ་ཡིན་སྟེ། དེས་ན་མི་བློན་དགྲ་
 བློན་དང་བློན་ཆེད་ཁ་ནས་ཐོན་མཁན་དག་གིས་རྟག་པར་གཟབ་པར་བྱའོ། །

སྤྱིང་ནའི་དག་ལ་འཕྲལ་དུ་མི་ཁྱོད་པར། །

བཅོས་མ་འདྲུམ་གྱིས་བསུ་བ་གྲུང་པོ་ཡིན། །

འཕྲལ་དྲར་ཡང་། འཕྲལ་བཅོས་མ་ཐག་འདྲུམ་དཔུ་ལེ་བ་བྱེད་པ་འདི་གྲུང་པའི་
 མཐར་ཐུག་ཡིན།

ཞེས་པ་སྟེ། ག་འཁོན་སོགས་ཡོད་པའི་རང་གི་སྤྲིང་ན་པའི་དག་པོ་ཞིག་ལ་ཐུག་པ་
ཡིན་ན་ཡང་། དེ་འཕྲལ་ཁོང་ཁྱོད་རྣམས་འགྱུར་མི་སྟོན་པར་མི་དགའ་དགའ་མདོག་གི་བཅོས་
མའི་འཇུག་མདངས་ཀྱིས་འཆམས་འདྲི་སོགས་བསུ་བ་བྱེད་ཚུལ་ཡང་ཕོ་ཤོད་གྲུང་པོ་འཇུག་
ཡངས་ཡིན། ཞེས་པ་སྟེ། གང་བྱུང་དོན་མེད་ཀྱི་གཏམ་མང་དུ་མི་སྦྲུ་བ་དང་། དག་ལ་འང་
སྟོ་ཁོག་ཡངས་པོས་གོགས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་འགྲོགས་དགོས་ཚུལ་སྟེ། འདི་ནི་དམིགས་བསལ་བྱོ་བྱང་
ང་རྒྱལ་ཆེ་བ་ཚོར་གདམས་སོ། །

རང་སྟོར་མི་འབབ་གཏམ་ཆོག་ཅི་བྱུང་ཡང་། །

རྩ་བ་ཟང་ཁོག་ནས་མི་མདོན་ལེན་པ་ཟབ། །

འཕྲལ་བྱར་ཡང་། འགས་པའི་མི་ལ་སྤྲིང་མི་ན་པའི་མི་སུ་ཡང་མེད། ཡིན་མིན་ཐམས་
ཅད་ལ་འཐད་མི་འཐད་སུ་ལ་ཡང་འོང་སྟེ་གཟུ་ཁོག་ལ་ལེན་པ་འདི་ཟབ་པའི་མཐར་ཐུག་ཡིན།

ཞེས་པ་སྟེ། སུ་དང་གང་གིས་རང་ཉིད་ལ་སྟོར་མི་འབབ་པའམ་སྤྲང་བ་མི་འགོ་པའི་
སྤྲང་ཆའམ་ཆོག་ཚུབ་ཅི་དང་ཅི་བརྗོད་བྱུང་ན་ཡང་། མི་དགའ་བ་མེད་པའི་རྩ་བ་གི་རྣམ་
འགྱུར་བ་ཟང་པོ་བརྟན་ནས་སེམས་ལ་ཕོག་ཐུག་བྱུང་བ་དེ་ཕ་རོལ་པོས་མི་མདོན་པར་ཁོག་
ལ་སྟེད་དེ། ངན་བརྗོད་བྱས་པ་སོགས་དང་དུ་ལེན་པའི་ཚུལ་བྱེད་པ་ནི་རང་སེམས་གཞན་
ཀྱིས་མི་རྟོགས་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་ཟབ་མོ་ཡིན།

ཟས་ཞོར་འདོད་ཀྱང་ངག་མཛངས་གཡོ་ཐབས་ཀྱིས། །

མི་མདོན་བྱགས་ཀྱིས་ལེན་པ་སྤྲང་པོ་ཡིན། །

འཕྲལ་བྱར་ཡང་། རང་རྒྱལ་བ་ལ་མི་དགའ་པའི་མི་སུ་ཡང་མེད་དེ་ངག་འཇམ་དང་
སྟོ་ཁོག་ནས་བྱེད་པ་འདི་སྤྲང་པའི་མཐར་ཐུག་ཡིན།

ཞེས་པ་སྟེ། ཕ་རོལ་པའི་ལག་ནས་ཟས་ཞོར་གང་ཞིག་ཐོབ་འདོད་ཡོད་ཀྱང་། ཐད་
ཀར་མི་སྦྲུ་བར་ངག་མཛངས་གཡོ་ཐབས་ཏེ་ཁ་ཡག་ངོ་བརྟོད་ཀྱི་གཞིགས་སྟོང་གི་དང་།

དགོས་པ་གཞན་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་ཁ་གཡར་ནས་བསྐྱོད་ཀྱི་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱིས། རང་ཉིད་ལ་
 དགོས་པའི་ཉམས་སེམས་དེ་མི་མངོན་པར་བྱས་པའི་བྲག་ནས་ཚུར་ལེན་ཐབས་བྱེད་པ་དེ་
 ཡང་གཡོ་ཐབས་ལ་བྱང་བའི་སྤང་པོ་ཡིན། ཞེས་པའོ། །འདིས་ནི། གཞན་གྱིས་ངན་
 སྤྱོད་བྱས་ན་ཡང་སྤྱི་ཚུལ་ནས་དང་ལེན་གྱི་ནམ་འགྲུར་སྟོན་ན་བཟང་བ་དང་། (ཁོག་རྒྱ་རྒྱུ་
 བ་ནམས་ལ་རང་སྟོན་ཞིག་བཤད་ན་ལམ་སང་ཁ་འཐབ་དང་དག་སེལ་བྱེད་པས་མི་ཕན) གཞན་ལག་
 ནས་ངེས་པར་མཁོ་བའི་རྒྱ་ཚོར་རིགས་སྐབས་རེར་གཡོ་ཐབས་ཀྱིས་ཀྱང་ལེན་དགོས་དུས་
 ཡོད་པའོ། །

དེ་ལྟར་སྤྱི་ཚུལ་བཅོས་མའི་ནམ་འགྲུར་བཟང་མདོག་དང་གཡོ་ཐབས་སྟོན་དགོས་
 ཚུལ་གདམས་པ་དེ་དག་ནི། ང་ཚོ་སྤྱི་པོ་ལལ་བའམ་འདིག་ཅེན་ཆོས་བརྒྱད་དོན་གཉིས་པ་
 ནམས་ལ་དགུ་ལ་སོགས་པར་སྟོང་རྗེ་དང་བྱམས་བཅེ་སྟོན་མི་བྱབ་པས་ན། རང་རང་གི་
 ལུས་ངག་གི་ནམ་འགྲུར་བཟང་ཅམ་སྟོན་གང་བྱབ་བྱ་བ་དེ་ཡང་ཕན་ཚུན་གནས་སྤངས་བཟང་
 སྟོགས་ལ་འགྲོ་བའི་ཐབས་ཚུལ་དགོས་པ་ཅན་ཡིན་ལ། ལྷག་པར་དཔོན་པོ་སོགས་ཀྱིས་
 རང་ཉིད་ལ་མི་མང་གིས་ཆེ་མཐོང་ཅི་བཀྱར་ཐོབ་པར་བྱེད་པ་ལ་ཐབས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་
 པས་དེ་ལྟར་གདམས་པ་ལས་གཡོ་སྤྱོད་ཁམས་ལ་ཆེད་དུ་བྱང་དགོས་པར་གདམས་པ་
 མིན་པ་ན་ཤེས་དགོས་སོ། །

ངན་ལ་མི་འཁང་སྤྱད་ནས་འགྲུར་བ་སྟོན། །

འཕུལ་དུར་ཡང་། ངན་པ་ལ་ཁ་མ་སྤྱ། སྤྱིས་ཅི་འོང་མི་ཤེས།

ཞེས་པ་སྟེ། སྤྱིར་བཏང་མི་ངན་པ་རེད་ཟེར་བ་ནམས་ལ་འང་མ་འགྲིགས་མ་བཟང་
 པའི་སྟོན་བརྗོད་པའི་འཁང་ར་མི་བྱེད་དེ་སྤྱད་ནས་སམ་རྗེས་སུ་བཟང་པོར་འགྲུར་ཡང་སྟོན་
 པས་སོ། །

བཟང་ལ་མི་བརྟོད་ཅིར་འགྲུར་ཤེས་པར་དགའ། །

འཕྱལ་བྱར་ཡང་། བཟང་ལ་ངོ་བོ་སྟོན་མ་ཆེ། ད་ཟོད་ཅི་གྱུར་མི་ཤེས།

ཞེས་པ་སྟེ། དེ་བཞིན་དུ་མི་བཟང་པོ་ཡིན་ཟེར་བ་དག་ལའང་བསྟོན་པ་ཆེན་པོ་མི་
བྱ་སྟེ། རྗེས་སུ་བཟང་ངན་ཅི་འདྲར་འགྱུར་བའི་མིའི་རང་བཞིན་ཤེས་པར་དགའ་བས་སོ།།

གང་གི་ཐོག་ཏུ་འབབ་པའི་གནད་མེད་པར། །

གཞན་ཟེར་འབྲངས་པའི་ཞལ་ལྗེ་གཅད་མི་རུང་། །

འཕྱལ་བྱར་ཡང་། མ་བསམ་པའི་ཞལ་ལྗེ་མ་བཏང་། གང་གི་ཐོག་ཏུ་ཅི་བབས་མི་
ཤེས།

ཞེས་པ་སྟེ། མི་གང་ཞིག་གི་རང་ཐོག་ལ་སྟོན་གང་དག་འབབ་པའི་གནད་མེད་པར་
སྟེ་རྒྱ་མཚན་ཡང་དག་གི་བདེན་དཔང་ངེས་གཏན་གསལ་པོ་མེད་པར། གཞན་དག་གི་ཟེར་
སྟོས་རྗེས་འབྲངས་ཀྱིས་ཞལ་ལྗེ་འཕྲུལ་བྱས་ཐག་གཅད་མི་རུང་ཞེས་ཏེ། མི་བཟང་ངན་ཟེར་
བ་ཚང་མར་བསྟོན་སྟེད་བྱེད་རྒྱ་སྟེ་མི་དྲགས་པར་རིམ་པས་བརྟ་དགོས་པ་དང་། རྣམ་པར་
དཔོན་པོ་ཆོས་ལུ་གཏུགས་བྲིམས་སྟོར་གྱི་སྐབས་སུ་དཀར་ནག་གི་གན་འབྱེད་ཁྱུངས་ཐུབ་
བྱེད་དགོས་ཚུལ་ལ་གདམས་སོ། །

བྱ་བ་གང་ཡང་འགྱུབ་པའི་གདེང་མེད་པར། །

ཁ་འདོན་མི་སྟེན་ཁོང་དུ་སྟེད་པ་གནད། །

འཕྱལ་བྱར་ཡང་། མ་གྲུབ་པར་ཁ་བོ་མ་འདོན། སྤེས་ཅིར་འགྱུར་མི་ཤེས།

ཞེས་པ་སྟེ། རང་ཉིད་ཀྱིས་བྱ་བ་གང་དང་གང་ཞིག་བརྩམས་ན་ཡང་དེ་ཉིད་ལེགས་
པར་འགྱུབ་པའི་གདེང་ཚོད་ཅི་ཡང་མེད་པར་ངས་བྱ་བ་འདི་དང་དེ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་ཁ་འདོན་
ནམ་འདྲ་སྟོག་མི་སྟེན་པ་སྟེ་བྱེད་མི་སྟེ་བར་རང་གི་སེམས་ཁོང་དུ་སྟེད་པ་གནད་དམ་གལ་
ཆེ་ཞེས་པ་སྟེ། ང་ཚོས་རང་ཉིད་ལ་གདེང་ཚོད་ཡོད་པའི་བྱ་བ་སྐྱབ་དགོས་པ་དང་། དེ་
ཡང་ཁ་མ་སྟེ་ལག་སྟེ་དགོས་པའི་དོན་བརྟན་ཡོད། གལ་ཏེ་བྱ་བ་མ་གྲུབ་པའི་གོང་ནས་ཁ་

ཤོམ་ཆེན་པོ་ལ་བ་ནས། སྤེས་སུ་ལག་ལེན་མ་ཐུབ་པ་འམ་གྲུབ་འབྲས་མ་ཐོན་ན་ཁ་སྤོང་ནང་
གི་ཆེག་སྤོང་ཡིན་པས། རོ་མའི་སྐབས་འགྲུབ་མི་འགྲུབ་དང་། བཟང་ངན་ཅི་འགྱུར་ལ་
ངེས་པ་མེད་པའོ། །

བུ་སོགས་གཉེན་ལ་བྱམས་དགས་ངན་སྤྱོད་ཡོང་།

འཕུལ་བྱར་ཡང་། བྱམས་དགས་པ་བུ་ལ་ཡང་མ་བྱེད། སྤྱོད་དུ་མི་ཚུད་པ་ཡིན།
ཞེས་པ་སྟེ། རང་གི་བྱ་དང་པ་མ་ལ་སོགས་པའི་གཉེན་ཉེ་ལ་འང་ད་ཅང་བྱམས་པ་ཐལ་
དགས་པར་གྱུར་ན་དེ་ཉིད་རང་བཞིན་གྱིས་གོམས་སྤྱོད་ངན་པར་ཆགས་ནས་གཅེས་ལང་དང་
ངན་པ་ལང་གོར་དུ་འགྱུར་བའི་སྤྱོད་ཡོད་པས་བྱམས་སྤྱོད་བྱེད་མ་ཤེས་ན། ཁ་དཔེར། གཅེས་
མ་ཤེས་གཅེས་སྤྲུག་གཅེར་བུར་བཏང་། ཞེས་པར་འགྱུར་བཞིན་པ་མཐོང་བས་སོ། །

དག་ལ་ད་ཅང་སྤང་ན་རང་ལ་མ་ཚུངས། །

འཕུལ་བྱར་ཡང་། སྤང་དགས་པ་དག་ལ་ཡང་མ་བྱེད། ཐུབ་ཀྱང་ལ་ཡོག་འོང་བ་ཡིན།
ཞེས་པ་སྟེ། དེ་ནི་ངའི་དག་པོ་ཡིན་ཞེས་པར་ལ་སྤང་སེམས་བྱེད་པ་ཐལ་དགས་
ན་ཡང་མི་རུང་སྟེ། བ་རོལ་དེས་ཀྱང་ཚུར་རང་ལ་སྤང་སེམས་རྗེ་ཆེ་དང་གཞོད་ལན་འཇལ་
བའི་བྱ་བ་བྱེད་པར་འགྱུར་བ་མ་ཚུངས་པའོ། ཞེས་དང་ཡང་ན་དག་ལ་ད་ཅང་སྤང་བར་བྱེད་
པ་དེ་ནི་རང་ཉིད་རང་ལ་སྤང་བར་བྱེད་པ་དང་མ་ཚུངས་པ་སྟེ། རང་སེམས་རབ་དུ་འབྱུགས་
པར་གྱུར་ནས་རང་གིས་རང་མ་སྤྱིད་པར་འགྱུར་བས་སོ། ཞེས་ཀྱང་གོ་བར་བྱའོ། །

གཉེན་ལ་རལ་སྤྱོད་ཆེས་ན་ནམ་སྤྲུགས་འཁོན། །

འཕུལ་བྱར་ཡང་། རས་ཆོད་ཆེན་པོ་གཉེན་ལ་ཡང་མ་བྱེད། ནམ་སྤྲུགས་འཁོན་
དུ་འགྲོ་བ་ཡིན།

ཞེས་ཏེ། འདི་དག་ནི་རང་གི་གཉེན་ཡིན་པས་ངས་ཅི་བྱས་ཀྱང་སྤྱོད་མེད་བསམས་
ནས། རལ་སྤྱོད་དམ་ཚུལ་མིན་འཆལ་སྤྱོད་གང་བྱུང་མང་བྱུང་བ་སྟན་པ་ཡིན་ན་ནམ་སྤྲུགས་

ཏེ་དུས་མཐའ་འམ་དུས་ན་མ་ཞིག་གི་ཆོན་པ་ན་ཚུན་མི་མཐུན་འཁོར་པར་འགྱུར་བར་བརྟུན་ཤེས་
པར་བྱ་དགོས་སོ། །

བྲན་ལ་འབར་ག་ཆེས་ན་འཁོར་མཁན་དགོན། །

འཕྱལ་བྱར་ཡང་། འབར་འཐབ་དག་པོ་བྲན་ལ་ཡང་མ་བྱེད། འཁོར་མཁན་མི་ཡོང་
བ་ཡིན།

ཞེས་ཏེ། འདི་དག་ནི་ངའི་བྲན་དང་གཡོག་ཡིན་སྟེ་མ་ནས་མ་ཐོང་ཆུང་གིས་འབར་
ག་འམ་རྩིགས་དཔོན་བྱེད་པ་མང་ཆེས་ན་རིམ་པས་འཁོར་མཁན་སྤྱི་ཡང་མེད་པར་གྲོགས་མེད་
ཁེར་ཆུང་དུ་འགྱུར་བས། བྲན་ལ་ཡང་བྱམས་སྦྱོང་དགོས་པའོ། །

འཁོར་ལ་ཆེས་ཆེར་རྩལ་ན་སྤྱིང་སྤྱོད་འདུག །

འཕྱལ་བྱར་ཡང་། ཐོག་རྩིས་དག་པོ་བྲན་ལ་ཡང་མ་བྱེད། ཞེ་ལ་བཞག་པ་ཡིན།

ཞེས་ཏེ། བྲན་ལ་སོགས་པའི་ནང་འཁོར་ན་མས་ལ་འདུག་གཤེ་བ་དང་རྟོག་པ་སོགས་
ཆེས་ཆེར་རྩལ་པའི་ཉེས་ཆད་རིགས་བཏང་ན་ཁོ་ཆོར་སྤྱིང་སྤྱོད་འདུག་པ་སྤྱིང་སྤྱོད་ནད་ལངས་ཏེ་མཐར་
རང་ཉིད་ལ་ངོ་ཡ་བྱེད་པར་འགྱུར་བས། འཁོར་ལ་བྱམས་སྦྱོང་བྱེད་དགོས་པ་ནི་རང་གི་
ཐུན་མོ།

གྲོགས་ལ་རྩན་ཆེན་མང་ན་ཞེ་བཞག་ཡོང་། །

འཕྱལ་བྱར་ཡང་། རན་བཅད་དག་པོ་གྲོགས་ལ་ཡང་མ་བྱེད། སེམས་སྣང་འགྲོ་
བ་ཡིན།

ཞེས་ཏེ། རང་གི་འདྲིས་པའི་གྲོགས་པོ་དག་ལ་འདུག་ཏུ་སྦྱོན་བརྩོད་དང་མ་ཐོང་
ཆུང་སོགས་བྱས་ན་སེམས་ལ་གཞོན་འགྲོ་ཐ་ན་མ་མ་ཡིན་ཡང་རང་གི་སྤྱི་གྱུར་ཏུ་གཤེ་
གཤེ་དག་པོ་བཏང་ན་སེམས་ཤམ་དང་མ་དགའ་བ་ཡོང་གིན་ཡོད། དེ་བས་ག་ཆ་ནའང་ག་
ཆས་བསྐྱབ་བྱ་གནང་སྟངས་ཤེས་ཐུག་ལ་ཆེད། །

དཔེ་ཅན་གཞན་ལ་བཏོད་ན་རང་ལ་འཁོར། །

འཕྲུལ་བྱར་ཡང་། དཔེ་བྲིམས་ཅན་པ་གཞན་ལ་ཡང་མ་བསྐྱབ། རང་ལ་ཡང་གཞོད་
པ་ཡིན།

ཞེས་ཏེ། འགོ་བྱེད་རང་གིས་ལམ་ལུགས་སྲོལ་ཅན་པའི་མིག་དཔེ་གཞན་ལ་བརྟན་
པ་ཡིན་ན། གཞན་དག་གིས་ཀྱང་མ་རབས་སྲོལ་ཅན་རིགས་བྱས་ཏེ་མཐར་བྱེད་རང་གིས་ཀྱང་
འདི་འདྲ་བྱས་པས་ལན་ནི་ཞེས་སྒྲིན་གཡོགས་པར་བྱེད།

ཁ་དག་མི་གསལ་གནག་པ་སེམས་ལ་ཞོག །

འཕྲུལ་བྱར་ཡང་། ཁ་འཐབ་བྱལ་ཡང་དག་མི་བྱུང་པས། བརྟན་པ་དེ་ཞེ་ལ་འཆང་།

ཞེས་ཏེ། གཞན་དག་གི་བྱ་བྱེད་སོགས་ལ་མ་དགའ་བ་བྱུང་ན་ཡང་དོན་མེད་དུ་ངན་
བཤད་བྱེད་པ་ལ་སོགས་པས་རང་གི་དགའ་འཇུག་པའི་ཉེས་པ་གསལ་པར་མི་བྱ་བར་གནག་
པའམ་སྤང་སེམས་བྱུང་ན་ཡང་དེ་སེམས་ལ་སྤྲོས་ནས་ཞོག་ཅིག་ཅེས་བསྐྱུལ་བའོ། །དེ་ལྟར་
བྱས་ན་སྤྲོ་ནས་རང་ཉིད་ལ་དག་ཉུང་བ་དང་། དག་འོ་མ་གང་ཡིན་མ་བརྗེད་པར་སེམས་ལ་
བརྟུང་བ་དེས་དག་ལ་དོགས་ཟོན་སྟོད་པར་མི་འཇུག་པས་གཞོད་པར་ཚོམ་དགའ་བའི་དགེ་
མཚན་ཡོད་པ་ཡིན།

གཉེན་ལ་མི་བརྟོད་བྱམས་པ་ཡིད་ལ་འཛིན། །

འཕྲུལ་བྱར་ཡང་། རོ་བརྟོད་ཀྱིས་གཉེན་མི་བསྐྱུང་བས། བྱམས་པ་དེ་སེམས་ལ་
ཞོགས།

ཞེས་ཏེ། རང་གི་གཉེན་ཉེའི་རིགས་ལ་ཁ་ཡག་ངོ་དགའ་ལྟ་བུའི་བརྟོད་པ་མི་བྱེད་
པར་ཚུར་ལ་བྱམས་གིང་བཅེ་བ་དང་དྲིན་སོགས་མི་བརྗེད་པར་ཡིད་ལ་འཛིན་དགོས་པ་སྟེ།
ནམ་ཞིག་དགའ་ངལ་སོགས་བྱུང་དུས་ཕན་ངེས་ཀྱི་རོགས་པ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།

ངན་སྒོ་ཡོད་ཀྱང་སྤྱི་རུ་འཇམ་སྐད་སྟོན། །

འཕྲུལ་བྱར་ཡང་། ངན་ཁོག་ན་ཡོད་ཀྱང་ཁ་རུ་འཇམ་སྐད་ཐོན། མི་ལ་མཛེས་པ་ཡིན།

ཞེས་ཏེ། རང་ལ་གནོད་པའི་པ་རོལ་བ་གང་དེར་གནོད་པ་གང་ཞིག་བྱེད་འདོད་པའི་
 ངན་སེམས་ཡོད་ན་ཡང་། བྱི་ཚུལ་ནས་སྤང་མེད་གྱི་ཚུལ་གྱིས་ངག་འཇམ་པོས་གཏམ་སྟན་
 པར་སྒྲུབ་ཏེ་བསྐྱུ་བར་བྱེད་དགོས་པ་སྟེ། དེ་ནི་མི་མངོན་པའི་བྱལ་ཁ་ལེན་ཚུལ་ཡིན་ནོ། །

གདོང་ཐུག་དྲག་པོས་དག་པོ་ཐུལ་དཀའ་བས། །

སྒྲ་ཆོག་ས་ཐབས་གྱིས་འདུན་མ་རྒྱབས་གྱིས་ཆོད། །

འཕྲུལ་བྱར་ཡང་། སྤང་གདུག་དྲག་ཀྱང་དག་མི་ཚོག་འདུན་མ་སྒྲུབས་གྱི་ཆོད།

ཞེས་ཏེ། དམག་འབྲུག་སོགས་གདོང་ཐུག་དྲག་པོ་ཁོ་ནས་དག་ཆེན་པོ་དག་ཐུལ་
 དཀའ་བས་ན། ཞི་དག་གི་ཐབས་ཚུལ་སྒྲ་ཆོག་ས་པའི་སྒོ་ནས་རང་སྤྱོད་གས་གྱི་འདུན་མ་སྟེ་
 ཐུག་ས་འདུན་ནམ་དམིགས་ཡུལ་དག་སྒྲུབ་པ་ལ། བྱ་མཆོའི་རྒྱབས་གྲགས་ཏུ་བྱུང་བྱས་སྒོ་བས་
 ཡོད་ཆོད་བཏོན་ནས་སྐྱབ་དགོས་པ་སྟེ། བྱལ་ཁ་ལེན་པར་གཙོ་བོ་གཡོ་ཐབས་ལ་བྱང་དགོས་པ་
 བརྟན་པའོ། །

གཏམ་མགོ་འཇུམ་བསུ་མཇུག་མ་དལ་གྱིས་ལོངས། །

དགོས་དོན་ཕྱིགས་སྒྲ་འཆམ་ཞིང་མཛེས་པར་བཟོད། །

འཕྲུལ་བྱར་ཡང་། གཏམ་མགོ་འཇུམ་གྱིས་སྐྱུས། གཏམ་གཞུག་འཇུམ་ལ་ཞོགས།
 དགོས་དོན་ཕྱིག་པར་སྒྲོས། རན་ལ་མཛེས་པ་ཤོད་ཨང་།

ཞེས་ཏེ། གོས་མོལ་སོགས་བྱེད་དུས་ཀྱང་སེམས་སྟོན་ཅིང་དཀའ་བའི་ངང་ཀྱ་རེ་
 ཅེད་མོ་དང་བཅས་པའི་གཏམ་གྱིས་སྤྱན་བསུས་ཏེ་སྤང་བར་བྱ་ཞིང་། སྐད་ཆའི་མཇུག་དེ་
 དལ་གྱིས་སམ་རིམ་པས་བྱ་ཆེ་རུ་དང་གཏིང་བ་སར་འདྲན་དགོས་ལ། སྐབས་སུ་བབ་པའི་
 དགོས་དོན་སྤང་བོ་ནམས་གཏིང་ཕྱིགས་པ་གསལ་ཐག་ཆོད་པ་སྒྲ་དགོས་ན་ཡང་། དེ་ཡང་
 མང་ཉུང་དང་བཤད་སྤངས་འཆམ་ལ་སྐད་གདངས་ཀྱང་རན་པ་བཅས་ན་བར་འབབ་པར་བཟོད་

དགོས་པ་སྟེ། མགོ་མཐུག་མེད་པ། རོན་མེད་ཉོག་བཤད་དང་། འབྲེལ་མེད་རོན་གཞན།
ཕྱག་དོག་ང་རྒྱལ། ཆོག་རྩུབ་དྲག་སྐད་སོགས་མི་ཆེན་དག་གི་རྒྱན་མ་ཡིན་ནོ། །

མེར་སྐྱ་ཙམ་གྱིས་ཟས་ནོར་གསོག་དཀའ་བས། །

བརྒྱ་བཞིག་སྟོང་འགྲུགས་སྡི་བྲམས་སྟོ་རྒྱ་བསྐྱེད། །

འབྲེལ་བྱར་ཡང་། མེར་སྐྱ་ཆེ་ཡང་ནོར་མི་སོགས། སྤེ་བསྐྱབས་དང་སྟོ་རྒྱ་བསྐྱེད་
ལ་ཆོལ།

ཞེས་ཏེ། ལོངས་སྟོན་འཕེལ་འདོད་ན་ཡང་ཅུག་ཟ་ཅུག་འབྱུང་གི་སེར་སྐྱ་བྱེད་པ་ཙམ་
གྱིས་ཟས་ནོར་ལོངས་སྟོན་རྒྱ་ཆེན་པོ་གསོག་དཀའ་བས་ན། དཔེར་ན་རང་གི་སྟོར་མོ་བརྒྱ་བཏང་
ནས་ཚུར་ཁེ་བཟང་སྟོར་མོ་ཆོག་སྟོང་ཡོང་བ་རྩ་བུའི་བརྒྱ་བཞིག་སྟོང་འགྲུགས་ཏེ་ཉུང་གཏོང་
མང་ལེན་གྱི་ཉོ་ཆོང་བརྗེ་རེས་ཀྱི་ཆོང་ལས་ལ་བྱང་དགོས་ཤིང་། དེ་ཡང་དཔོན་པོ་ཆོས་སྒྲེར་
རོན་ཁོ་ནའི་ཉམ་སེམས་མ་རུངས་ཁོག་བཅངས་མ་ཡིན་པར་འབངས་མི་སྡི་ལ་བྲམས་སྟོང་གི་
བསམ་པས་སྟོ་རྒྱ་ཆེན་པོས་རྒྱལ་ཁབ་ཕན་ཚུན་བར་ལའང་བཟོ་ཆོང་ལས་རིགས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་
གནང་དགོས་པ་སྟེ། དཔལ་འབྱོར་ཆོང་ལས་སྐྱབ་དགོས་པ་བརྟན་པའོ། །

བྱ་ལ་ཉེས་སྟོན་བཤད་ན་རྗེས་སུ་ཕན། །

འབྲེལ་བྱར་ཡང་། རྟིང་དུ་བྱ་ཆ་རྩུག་ཀྱང་ཉེས་འདུག་ན་གོ་ལ་དང་། ཕྱགས་སུ་
བྲམས་པ་ཡིན།

ཞེས་ཏེ། བྱ་ཕྱག་དག་ལ་བརྟོད་པ་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་གཤེ་རྒྱང་བྱེད་པ་དག་ལས་ཁོ་
ཆོའི་ཉེས་སྟོན་གྱི་རིགས་ནམས་ལེགས་པར་བཤད་དེ་རང་སྟོན་ངོས་འཛིན་ཐུབ་པ་བྲས་ནས་
ལེགས་ཉེས་སྒྲང་དོར་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་བཏང་བ་ཡིན་ན། རྗེས་སུ་ལམ་ལོག་པར་མི་འགྲོ་བར་ལ་
རབས་སྟོན་བཟང་དུ་འགྱུར་བར་ཕན་པའོ། །

རང་ལ་ཆེ་བརྟོད་སྤངས་ན་ནམ་ཕྱགས་བྲིན། །

འཕྱུལ་བྱར་ཡང་། བདག་ལ་ཡིན་ཏན་ཡོད་ཀྱང་རང་འདོད་སྤོངས་དང་། ཅམ་ཕྱགས་
རིང་བ་ཡིན།

ཞེས་ཏེ། ང་ཉིད་ལ་གཞན་ལས་ལྷག་པའི་ཡིན་ཏན་དང་ལྷག་བསམ་དང་འཛིན་
ཐང་སོགས་བྱས་རྗེས་ཆེན་པོ་དག་ཡོད་ན་ཡང་དྲག་ཏུ་དེ་དག་ངོམས་ཏེ་རང་གིས་རང་ལ་ཆེ་བརྟོད་
བྱེད་པ་སྤངས་པ་ཡིན་ན་མི་ནམས་ཀྱི་མཐོང་སྒྲུང་ལ་མཛེས་པས་དུས་གཏན་དུ་ཆེ་མཐོང་མི་བརྒྱག་
པར་རིན་ཐང་ཆེ་བ་ཡིན་ནོ། །དེས་ན་དཔོན་པོ་སོགས་ཀྱིས་རང་གི་བྱ་ཕྱག་ནམས་ཉེས་ཅན་
བྱེད་གཏེ་རུ་མི་འགྱུར་བ་ཞིག་ཅིས་ཀྱང་བྱེད་དགོས་ལ། རང་ཆེ་རང་རྩོམ་མེད་པར་སྤྱི་ཚོགས་
ལ་ཞབས་ཞུ་སྐྱབ་རྒྱར་འབད་དགོས་སོ། །

རང་འདོད་ཞེ་བཞག་སྤྱི་གཙོགས་ཕྱིར་བྱས་བརྒྱན། །

འཕྱུལ་བྱར་ཡང་། ཡིད་ལ་རང་འདོད་ཡོད་ཀྱང་གཙོ་བོར་སྤྱི་འཛིན་གྱིས་དང་།
སྤྱི་ཕྱགས་བརྒྱན་པ་ཡིན།

ཞེས་ཏེ། རང་ཁའི་རང་དོན་གང་ཞིག་སྐྱབ་དགོས་ན་ཡང་དེ་ཉིད་སེམས་ནང་ལ་
བཞག་ནས་མི་མངོན་པར་བྱས་ཏེ་སྤྱི་དོན་གལ་ཆེར་བཅིས་ཏེ་བྱས་པ་ཡིན་ན་བརྒྱན་པའམ་
རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱོད་ཚུལ་མཛེས་པ་ཡིན་ལ། གཞན་དོན་བསྐྱབས་པའི་ཞོར་དུ་རང་དོན་འགྱུབ་
པའང་ཡིན་པས་དོན་ཆེན་སྐྱབ་ཐུབ་མཁན་གྱི་བྱང་པོ་ཡིན།

བྱད་མེད་གྲོས་དབང་མ་གཏོང་རང་ཐག་ཚོད། །

འཕྱུལ་བྱར་ཡང་། འདུན་མ་ཆུང་མ་མཁམ་ཀྱང་གྲོས་དབང་རང་གིས་ཟུང་། རང་
ཆེར་འགྲོ་བ་ཡིན།

ཞེས་ཏེ། སྤྱིར་བྱད་མེད་ནམས་ཤེས་རབ་ཅན་ཡིན་པས་གྲོས་མོལ་བྱེད་འོས་ན་ཡང་
བྱད་མེད་ནང་ན་གཡོ་སྒྲུ་ཅན་ཡང་མང་བས། གྲོས་ཀྱི་དབང་ཆ་ད་འཛིན་དུ་མི་འདུག་པར་
ཐ་མའི་གྲོས་ཐག་དེ་དཔོན་པོ་རང་གིས་བརྟགས་ཏེ་ཐག་ཚོད་ཅིས་པའོ། །

མྱོངས་པར་གྲོས་དང་ངན་ལ་དབང་མ་བསྐྱར། །

འཕྲུལ་བྱར་ཡང་། ངན་པ་ལ་དབང་མ་བསྐྱར། རྒྱན་པོ་གྲོས་སར་མ་བཞག

ཅས་ཏེ། ལེགས་ཉེས་དབྱེ་བ་མི་ཤེས་མཁའ་གྱི་རྒྱན་པ་དག་ལ་ནམ་ཡང་གྲོས་སྐྱར་

བྱེད་མི་འོས་ལ། མི་ངན་པ་དག་ལ་དབང་ཆ་སྤྱོད་མི་འོས་ཏེ་ཕན་ལས་གཞོད་ཆེད། །

གྲོས་ལ་མི་དབང་མི་ལ་གྲོས་མ་འཆད། །

འཕྲུལ་བྱར་ཡང་། གྲོས་ལ་མི་དབང་བའི་མི་གྲོས་སར་མ་འབོད། གྲོས་སྐྱབས་ལ་
མི་ཕེབས་པ་ཡིན།

ཞེས་ཏེ། ཉེས་ཅན་ནམ་དོགས་པ་ཅན་སོགས་གྲོས་བྱེད་པའི་དབང་ཆ་དཔེ་དཔེ་པའམ་
མི་འཆོམ་པ་རྣམས་ལ་གྲོས་མོལ་ཅི་བྱས་ཀྱི་གསང་བ་འཆད་མི་འོས་པ་ཡིན།

དཀྱུག་གིང་བྱེད་མཁའ་གྲོས་ཀྱི་བྱུར་མ་འཇུག །

འཕྲུལ་བྱར་ཡང་། གྲོས་ལ་མི་དགའ་བའི་མི་མ་བཀྱག གྲོས་ཀྱི་དཀྱུགས་གིང་བྱེད་
པ་ཡིན།

ཞེས་ཏེ། མི་མང་ནང་ལ་ཕྱང་དཀྱུག་གཏོར་བརྒྱག་གཏོར་མཁའ་སུ་ཡིན་ཡང་གྲོས་
མོལ་དང་གྲོས་ཚོགས་ནང་དུ་ལེན་མི་ཉན། ལ་ལས་ཁ་བདེ་མགོ་བདེ་དག་སྤྱོད་དོན་མི་རྣམ་
འཆོམ་པར་བསམ་ནས་ཆེད་དུ་བདམས་པ་ནི་ཏ་ཅང་ནོར་རོ། །

མཁས་དང་ཀན་རབས་ཉམས་ཆེན་གཙུག་རྒྱུ་ཡི། །

འཕྲུལ་བྱར་ཡང་། ཀན་རིམས་ལ་གྲོས་ངོས་ན་མི་འཕྱོད་པ་ཡིན། གཙུག་བལ་གྲོས་
བསྐྱར་དུ་བརྟུབ་པ་ཡིན། ཉམས་ཅན་ལ་གྲོས་ངོས་ན་མི་འཕྱོད་པ་ཡིན།

ཞེས་ཏེ། ལུགས་གཉིས་ལ་མཁས་པའི་དམ་པ་རྣམས་དང་། ཀན་པོ་ཉམས་སྤྱོད་
ཅན་སྤེ་བར་གཙུག་པོ་ཡོད་པ་ཆོར་བཀའ་སྤྱོད་ལམ་སྤོན་གྱི་གྲོས་འདི་འོས། །

གྲོས་མཐུན་པེ་ཞིག་མ་བཤད་བསྐྱར་དུ་བརྟུབ། །

འཕུལ་བྱར་ཡང་། གྲོས་མ་བཤད་ན་གང་དུ་ཡང་བསྐྱར་དུ་བརྟལ་བ་ཡིན།

ཞེས་ཏེ། གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་དོན་རྣམས་དེ་འཕུལ་བྱར་སྒྲིག་བྱེད་མི་འོས། གལ་
ཏེ་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས་བྱུང་ན་ཡང་ལས་སྐྱོལ་པོར་སྒྲིག་བྱེད་པར་བསྐྱར་བྱལ་བ་ཡིན།

གྲོས་ལ་བསམ་གཞིགས་མང་བཏང་དང་བྱག་ཁུང་། །

འཕུལ་བྱར་ཡང་། གྲོས་ལ་བསམ་གཞིགས་བཏང་ན་འཕར་འབྱུང་ཁུང་བ་ཡིན།

ཞེས་ཏེ། དེ་ལྟར་དོན་ཆེན་ལ་གྲོས་མོལ་ཞིབ་ཆགས་བསམ་གཞིགས་མང་པོ་བཏང་
བ་ཡིན་ན་ནོར་འཁྱུལ་དང་སྒྲིན་ཆ་ཉུང་ཞེས་པ་འོ། །

གོང་གསལ་འདི་རྣམས་ཀྱིས་གཙོ་བོར་དཔོན་པོ་ཚོས་སྡེ་བཙོ་བའི་དོན་ཆེན་ལ་གྲོས་
མོལ་བྱེད་པའི་ཚུལ་ལ་གདམས་པ་འོ། །

མི་དཔེ་རང་ལ་བཀའ་ནས་ཞིབ་མོར་དཔྱོད། །

གཏམ་དཔེར་ཡང་། རང་སྒྲིན་རི་བོ་མི་མཐོང་གཞན་སྒྲིན་གྱི་མཐོང་བ་ཞེས་པ་
བཞིན། སྒྱུར་མི་རྣམས་གཞན་ལ་ཁ་གཏོང་བ་ལས་རང་ཉིད་ལ་སྒྲིན་བརྗོད་པ་ཉུང་ཞིང་རང་
ཉིད་ཀྱི་སྒྲིན་ངོས་མི་ཟེན་པ་མང་བས། མི་གཞན་དག་གི་བསམ་ཚུལ་དང་སྒྱེད་ཚུལ་བཟང་
ངན་གྱི་ཁྱད་པར་ལས་བྱུང་བའི་མཐའ་འབྲས་དང་གཞན་དག་གི་སྒྲིན་ཡོན་དག་ལ་དཔེ་བཞུས་
ནས་རང་ཐོག་ལ་འང་སྒྲིན་ཡོན་གྱི་ཆ་གང་དག་ཡོད་པར་བསམ་སྒྲེ་ཞིབ་དུ་གཏོང་འོས། །

ཕན་བྱའི་ཁེ་ལ་བཞུས་ནས་ཉེན་བསྡུམ་དང་། །

གཏམ་ངན་མི་བསམ་འདོད་ལ་སྒྲིད་པས་སྤང་། །

འཕུལ་གྱི་ཁེ་ཕན་ཁུང་དུ་ཞིག་ལ་བཞུས་ཏེ་ཉེན་ཁར་མི་འདོམས་པ་སྒྲིན་རྟགས་ཡིན་
པས་ཉེན་ཁ་ལས་རང་ཉིད་རང་གིས་འགོག་པ་དང་། རང་ལ་གཏམ་ངན་པའམ་སྒྲིན་གང་ཞིག་
སྒྲུང་འོང་བསམ་ནས་དེ་འདྲ་མི་འདོད་པའི་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་པ་དང་། ཡང་འདོད་པའི་ཡོན་
ཏན་དག་ལ་ཆགས་སྒྲེད་ཆེན་རང་ཉིད་འཕྱང་བར་འགྱུར། དེས་ན་གཏམ་ངན་མི་འདོད་ན་

རང་དོན་ཁོ་ནའི་འདོད་སྲིད་ཚུང་དགོས་ལ་འདོད་པ་ལ་དགའ་ཞིང་ཆགས་ན་གཏམ་ངན་ཡང་
འཁྱུར་ཐུབ་དགོས་པ་ཡིན་ནོ། །

ཡ་རབས་དུས་བསྐྱེད་དམའ་སར་འབེབས་མི་རུང་། །

འཕྲུལ་བྱར་ཡང་། ཡ་རབས་དམན་སར་མ་བཞག།

ཅེས་པ་སྟེ། དེ་ཡང་གཏམ་དཔེར། ཡར་དཔེ་ཞུ་ལ་བྱེད། ཞུ་ལུང་དར་གྱིས་བྱེད།
མར་དཔེ་ལྷུ་ལ་བྱེད། ལྷུ་ཀྱང་སྐྱེད་པས་མངེས། ཞེས་པ་བཞིན། ཡ་རབས་ཀྱི་སྐྱེ་པོ་སྲུ་
ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་དུས་དང་བསྐྱེད་ནས་བསྐྱོད་པ་དང་བཀྱར་བ་སོགས་བྱེད་པ་ལས་དམན་སར་
ནམ་ཡང་འབེབས་མི་འོས།

མ་རབས་ཆེ་སར་བཏོན་ན་གཉའ་བ་རེངས། །

ཡང་མ་རབས་ནམས་ལ་དཔོན་གནས་སྟོན་པ་སོགས་ཆེ་སར་བཏོན་ན་ང་རྒྱལ་ཆེ་རུ་
དང་རྒྱད་གྲོང་དུ་སོང་ནས་ལྷག་པར་གཞོད་སྟོན་ཡོང་བས་སྟོན་བཅོད་དང་དམའ་སར་བཞག་
ན་འོས་སོ། །

མཁས་པ་རེས་པོར་ཡོན་ཏན་ལྡན་པ་དགོན། །

འཕྲུལ་བྱར་ཡང་། མཁས་པ་རས་སུ་མ་བོར།

ཞེས་པ་སྟེ། མཁས་པའི་ནང་ན་ཡང་ཕྱོགས་རིས་པོར་བའམ་མེད་པའི་སྟོ་གཟུ་པོར་
གནས་པའི་ཡོན་ཏན་དང་ལྡན་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་དགོན་པའམ་ཆེས་རྩ་ཆེ་བའོ། །

མི་མང་དག་རུ་མི་ལེན་གཉེན་དུ་འགྱགས། །

འཕྲུལ་བྱར་ཡང་། སྤྱི་མི་དག་རུ་མ་ལེན།

ཞེས་ཏེ། དགའ་ཉེ་ཕྱོགས་ཞེན་གྱིས་མི་མང་མི་དགའ་བའི་དག་རུ་ལངས་པ་ཞིག་
ཅིས་ཀྱང་མི་བྱེད་པར་རང་གི་གཉེན་ནམ་གྲོགས་སུ་འགྱགས་ཐུབ་པའི་བྱམས་སྦྱོང་ལ་འབད་
དགོས་སོ། །

མི་འགྲུབ་ཁས་ལེན་མ་ཆེད་རྩི་འདུག །

འཕུལ་བྱར་ཡང་། མི་འགྲུབ་པ་ལ་ཁས་མ་ལེན། མི་ཚུགས་པའི་ལས་མ་འདུག
ཅེས་ཏེ། ཉམ་ཡང་མི་འགྲུབ་པའམ་བསྐྱབ་མི་ཐུབ་པའི་བྱ་བ་ནམས་རང་གི་འགན་
དུ་ལེན་པའི་ཁས་ལེན་ཆེན་པོ་བྱེད་མི་འོས་ལ་རང་གཞན་གཉིས་ཀྱི་འདུལ་བའི་ཕན་མེད་གྱི་བྱ་
བའི་གནས་སུ་མི་འདུག་པར་བྱ་དགོས།

གཅེས་ནོར་འདོད་ཅན་མི་ལ་མི་སྟོན་གསང་། །

འཕུལ་བྱར་ཡང་། འདོད་པ་ཅན་ལ་ནོར་མ་བརྟན།
ཞེས་ཏེ། སོ་སོའི་ཆེས་ཆུ་ཆེ་བའི་རྒྱ་ནོར་ནམས་མི་དམ་སེམས་ཅན་དག་ལ་མི་སྟོན་
པར་གསང་ན་ལེགས་ཏེ་རྒྱ་ལ་འཆོར་དགོས།

ཆོད་མེད་ལ་གྲོས་ངན་སེམས་ཅན་ལ་སྒྲོ། །

མི་གཏོད་སྟིང་གཏམ་ཁ་མང་ཅན་ལ་གསང་། །
འཕུལ་བྱར་ཡང་། ངན་སེམས་ཅན་ལ་སྒྲོ་མ་གཏད། ཆོད་མེད་པོ་ལ་གྲོས་མ་བྱི།
ཁ་མང་པོ་ལ་སྟིང་གཏམ་མ་བྱེད།

ཅེས་ཏེ། མི་རང་ཆོད་མི་ཟིན་པ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་མི་ཤེས་པ་དག་ལ་གྲོས་ཁ་སྐྱར་
མི་ཉན་ཏེ་གྲོས་དོན་ལ་གནས་དེ། ངན་སེམས་ཅན་ནམས་ལ་ཡིད་ཆེས་སྒྲོ་གཏོད་བྱེད་མི་ཉན་
ཏེ་ཚུར་བསྐྱུ་ཉན་ཡོད། གསང་བའི་སྟིང་གཏམ་སོགས་མི་ཁ་མང་ལ་གསང་དགོས་ཏེ་གསང་
བ་ཀྱན་གྱིས་ཤེས་ཉན་ཆེ།

སྐྱ་ཐུང་ཀྱ་རེ་མི་ཐུབ་ལ་བསྐྱམ་སྟོང་། །

འཕུལ་བྱར་ཡང་། རྩི་ཐུང་བ་ལ་ཀྱ་རེ་མ་བྱེད། ཅེས་དང་། ཡང་། རྩི་ཁོག་ཆུང་
ལ་སྐྱ་ཐུང་བའི་མི་ལ་ཀྱ་རེ་མ་བྱེད།

ཅེས་ཏེ། མི་སྐྱ་ཐུང་ངམ་སྩི་ཐུང་ཁོང་ཁྱོད་ལངས་སྐྱ་བ་མིང་འདོགས་དང་འཕྱ་སྟོང་

སོགས་ཀྱི་རྩོད་མོ་ཡང་སེམས་ལ་མི་ཤོང་བ་ཚོར་ངག་བརྒྱུ་ནས་ཀྱི་རྩོད་དགོས་ཞེས་པའོ།
 །དེ་ལྟར་རང་གཤིས་མི་འདྲ་བའི་མི་ནམས་དང་མཐུན་འགྲོགས་བྱེད་ཚུལ་ལ་གཟབ་དགོས་པར་
 གདམས་སོ། །

མི་བདེན་པ་ལ་ཡུས་ཀྱིས་གཤས་མ་འདེབས། །

འཕྱལ་བྱར་ཡང་། མི་བདེན་པ་ལ་གཤས་མ་འདེབས།

ཞེས་ཏེ། སུ་ཞིག་གིས་བྱང་བདེན་མི་བྱེད་པའམ་བདེན་དོན་གང་ཡང་མེད་པ་ཞིག་
 ལ་རང་གིས་བྱས་རབས་དང་རང་ཉིད་བདེན་རབས་མང་པའི་ཡུས་བཤད་དེ་ཚོད་པ་བྱས་ཀྱང་
 ཕན་མི་ཐོགས། གལ་ཏེ་གཤས་བརྒྱབ་ན་སྤྱད་ཏུ་འགྲོ་ཉན་ཆེ་བས་སོ། །

མི་ཉན་གྲོས་འདེབས་མེད་ལ་བྱེད་ཤོག་དང་། །

མི་ཡོང་ལས་འཆོལ་མི་ཤེས་ཀོ་ཡོང་དོར། །

འཕྱལ་བྱར་ཡང་། མི་ཉན་པ་ལ་གྲོས་མ་འདེབས། མེད་པའི་ནོར་ལ་ནན་མ་ཆེ།
 མི་ཡོང་བ་ལ་ལས་མ་བཅོལ། མི་ཤེས་པ་ལ་ཀོ་ཡོང་མ་བརྟུམ།

ཁ་ལ་མི་ཉན་པའམ་བཤད་ཀྱང་མི་གོ་བའི་རིགས་ལ་ཡང་ཡང་གྲོས་འདེབས་པ་སྟེ་
 ཁ་ཏ་བསྐབ་བྱ་མང་པོ་བྱེད་པ། དཔལ་འབྱོར་ཞན་པ་ཚོ་ལ་དཔུ་བྲལ་སོགས་བརྟུ་བ་དང་ཡང་
 ན་དོམ་ཞིག་ཡོད་ན་ཡང་སྤྱོད་རྒྱ་མེད་ན་ཡང་ཡང་བྱེད་ཤོག་ཅེས་བཅན་བཀའ་གཏོང་བ། ལས་
 ཀ་སྤྱབ་མི་བྱབ་མཁན་མི་འཛོན་པ་ཚོར་ཨུ་རྒྱལ་གྱིས་ལས་ཀ་བཅོལ་བ། བསམ་སྒྲོ་གཏོང་
 མི་ཤེས་པའམ་ཤེས་རྒྱ་རྒྱུང་བ་ཚོར་ཀོ་ཡོང་སྟེ་ཚོད་པ་བྱེད་པ་བཅས་ནི་ཕན་མི་ཐོགས་པ་མ་
 ཟད་དུང་གཞོད་པར་འགྲོ་ཉན་ཆེ་བས་དོར་ཅིག་ཅེས་གདམས་སོ། །

དྲིན་འདྲན་མང་ན་དགའ་བའི་དྲང་སེམས་འཆོར། །

གྱོང་ཆེན་མང་ན་གཉེན་ཡང་ཞེན་པ་ལྡོག། །

རང་གིས་གཞན་ཞིག་ལ་ཕན་བཏགས་ནས་དྲིན་ཆེན་པོ་ཡིན་ན་ཡང་། ཉག་པར་

ངས་ཁྱོད་ལ་རོགས་རམ་མང་པོ་བྱས་རབས་དང་ང་ཁྱོད་རང་གི་དྲིན་ཆེན་པོ་ཡིན་ཚུ་ལ་མང་པོ་
ལབ་ན་ཕ་རོལ་པ་དེ་ཡང་སྤྱོད་པ་འཕམ་ངོ་ཆོན་ས་ཁྱོད་ལ་དགའ་བའམ་དུངས་པ་ཉམས་པར་འགྱུར་
ཉེན་ཆེ་བ་དང་། ཡང་ཕ་རོལ་པ་ལ་བརྟེན་པ་འཕམ་གཞན་དག་བཀོལ་ནས་ཁོ་ཆོར་གྱིང་ཆེན་པོ་
ཡང་ཡང་བཏང་ན་ནམ་ཞིག་རང་གི་གཉེན་ཉེ་རིགས་ཀྱང་མ་དགའ་བར་ཞེན་པ་སྤྲོག་པར་འགྱུར་
ན་གཞན་དག་བཤད་ཅི་དགོས། ད་དུང་ཚུར་གཞོད་ཀྱང་བསྐྱལ་སྤྲོད་དོ། །

དེ་ལྟ་ན་ཏཱ་ལྷ་གཞན་ལ་ཕན་རོགས་ཅི་བྱས་ཀྱང་ངོམ་སེ་མི་བྱེད་པ་དང་། གཉེན་
ལ་སོགས་པར་ཕར་ལ་གྱིང་ཆེན་པོ་ཡང་གཏོང་མི་འོས་པར་གདམས་སོ། །

གཞན་སྤྱུག་སྤྱིང་ཆོམ་མ་བྱེད་རང་ལ་འཁོར། །

འཕྱལ་བྱར་ཡང་། གཞན་སྤྱུག་པ་སྤྱིང་ཆོམས་མ་བྱེད། སྤྱུག་པ་རང་ལ་ཡང་འོང་།

རང་སྤྱིད་མ་ངོམ་གཞན་གྱིས་དེ་ལན་འཇལ། །

འཕྱལ་བྱར་ཡང་། རང་སྤྱིད་པ་གཞན་ལ་མ་ངོམ། སྤྱིད་པ་གཞན་ལ་ཡང་འོང་།

ཞེས་པ་སྟེ། རང་གི་དགའ་ལ་སོགས་མི་སྤྱོད་ལ་དགའ་སྤྱུག་ཅིག་བྱུང་ན་དེ་ཏཱ་
ཏཱ་ཡིན་བསམ་ནས་ཡིད་ཆོམ་པ་བྱེད་མི་རུང་སྟེ་རང་ལ་རྒྱ་འབྲས་འཁོར་ཡོང་། དེ་བཞིན་
རང་ཉིད་ལ་བདེ་སྤྱིད་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་ན་ཡང་དགའ་ལ་སོགས་པར་ངོམ་ནས་མཐོང་ཆུང་དང་
བརྟན་བཅོས་སོགས་བྱ་མི་འོས་ཏེ། ནམ་ཞིག་ཁྱོད་རང་ལ་དགའ་སྤྱུག་ཅིག་བྱུང་ཆེ་ཡང་རོགས་
རམ་དང་གདུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་བྱེད་མཁན་མེད་པ་མ་ཟད་ཚུར་མཐོང་ཆུང་སོགས་སྤར་
ལན་འཇལ་ཡོང་ངོ་། །དེས་ན་གཞན་ལ་དགའ་སྤྱུག་བྱུང་དུས་སྤྱིང་རྗེ་རོགས་རམ་དང་རང་
ལ་སྤྱིད་པོ་བྱུང་དུས་གཞན་ལ་འང་དེ་བཞིན་ཡོང་བར་བསམ་དགོས་པར་གདམས་པའོ། །

གྲོས་ཉེས་འགྱོད་ཐལ་མི་བྱ་ཕྱིན་ཆད་གཟབ། །

འཕྱལ་བྱར་ཡང་། གྲོས་ཉེས་པ་ལ་འགྱོད་པ་མ་བསྐྱེ། འཕྱལ་བ་རང་ལ་ཡང་འོང་།

ཞེས་ཏེ། སྤར་གྲོས་མོལ་དང་འཆར་གཞི་གང་ཞིག་འབྲེན་པ་ལ་མཐའ་འབྲས་ཡག་

པོ་མ་གྱུང་བར་འགྱོད་པ་སྐྱེ་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་ན་ཡང་ཐལ་དགས་པའི་འགྱོད་གདུང་བྱས་
ན་པན་ལས་གཞིད་པ་ཆེ་བས་འགྱོད་སེམས་དྲག་པོས་རང་ཉིད་ཉམས་ཉེས་སུ་མི་གཏོང་བར་
ཉམས་ཐྱིང་བསྐྱབ་བྱར་སྒྲངས་ཏེ་སྤྱིན་ཆད་ནོར་འབྱུལ་དེ་རིགས་མི་འབྱུང་བར་གཟབ་དགོས་
པར་གདམས་པའོ། །

དགོས་མེད་ཕྱག་ཐུག་གཏམ་གྱིས་དགྲ་པོ་འགྲགས། །

ཕ་རོལ་བསམ་པ་རྟོགས་ཕྱིར་ཡུན་དུ་སེམས། །

འཕྱལ་དྲར་ཡང་། སྤང་སྐྱེན་ཕ་རོལ་གྱི་དགོངས་པ་ལོན་མ་ལོན་ལ་བྱེད་པ་ཡིན། ཡུན་
རིང་དུ་སེམས།

ཞེས་ཏེ། དོན་མེད་དགོས་མེད་གཞན་གྱི་སེམས་ལ་ཕྱག་ཐུག་འགྲོ་ཉན་ཆེ་བའི་སྐད་
ཆས་དགྲ་པོ་རྩེར་འགྲགས་པའམ་ཁ་དགྲ་གསོག་ཉན་ཆེ་བས་གཏམ་སྒྲ་བར་གཟབ་དགོས་ལ།
ཕ་རོལ་པའི་བསམ་ཚུལ་གེས་པར་བྱ་བའི་ཆེད་དུ་ཡུན་རིང་བརྟག་ཅིང་དཔྱོད་པ་ནི་སྤྱང་པོ་
དང་། ལམ་སང་དོགས་སྒྲིང་དང་འོལ་ཆོད་ཀྱིས་འདྲ་མིན་ཁ་ནས་ཐོན་པའམ་ཡིན་མིན་གྱི་
ཐག་གཅིད་སྒྲ་བཞི་སྐྱེན་ཏགས་ཡིན། ཞེས་པའོ། །

རང་མགོ་ཐོན་པའི་འཕྱལ་ཅན་གྱང་པོ་ཡིན། །

འཕྱལ་དྲར་ཡང་། ཡུན་རིང་དུ་སེམས། སེམས་གྱང་མི་གྱང་རང་མགོ་ཐོན་མི་
ཐོན་ལ་བྱེད་པ་ཡིན། རང་མགོ་ཐོན་པར་གྱིས།

ཞེས་པ་སྟེ། མི་སུ་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་རྟག་པར་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱོད་མི་དགོས་
པར་བྱ་བ་ཚང་མར་རང་གིས་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ནས་རང་གིས་ཐག་བཅད་ཅིང་འགན་སྒྲངས་
ནས་སྐྱབ་སྐྱབ་མཁན་གྱི་རིག་འཕྱལ་ཅན་ནི་འཇིག་རྟེན་པའི་ཕྱོད་གྱང་པོ་ཡིན་པས་རང་མགོ་
རང་གིས་ཐོན་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས།

ཆེན་པོར་སླེབས་ཆེ་ཁེངས་དང་ང་གྱལ་སྤྱད། །

འབྲུལ་བྱར་ཡང་། མི་ཆེ་དུས་སུ་ཁེང་བསྐྱུང་དགོས་པ་ཡིན། ཨང་ཕྱིར་མ་ཆེ། ཡོན་
ཏན་འགྲན་དུས་སུ་དྲེགས་པ་བསྐྱུང་དགོས་པ་ཡིན། དྲེགས་པ་དང་ང་རྒྱལ་མ་ཆེ།

ཞེས་པ་སྟེ། གལ་ཏེ་ནམ་ཞིག་རང་ཉིད་དཔོན་ས་ཆེན་པོར་སླེབས་པའི་ཆེ་ན་ང་
ཆེ་ང་བཅན་སྐྱམ་པའི་དབང་གི་ཁེངས་སེམས་མཐོན་པོ་འཛིན་མི་འོས་ལ་ག་རེའི་ཚྭ་གལ་ཡང་
ང་རྒྱལ་ཆུང་དུ་གཏོང་དགོས་པ་སྟེ། དཔོན་ཉམས་རིང་ལུགས་ལ་མི་མང་མི་དགའ་ཞིང་
དཔོན་གྱི་ཆེ་མཐོང་ཡང་བརྒྱག་པར་འགྱུར་བས་སོ། སྤང་ཅེས་པ་ནི་མགོ་པོ་མར་ལ་སྤྲད་
པ་བཞིན་ཁེངས་པ་དང་ང་རྒྱལ་ཆུང་རུ་འཕམ་དམའ་རུ་གཏོང་བའི་དོན་ནོ། །

ཀུན་གྱིས་འཁྱུར་དུས་འོག་འཇུལ་འཇུག་བདེ་བྱེད། །

འབྲུལ་བྱར་ཡང་། བཀྱར་མི་མང་དུས་སུ་འོག་ཏུ་འཇུལ་དགོས་པ་ཡིན། སྦྱོད་པ་
གཞོན་པ།

ཞེས་ཏེ། མི་ཆང་མས་རང་ཉིད་གོང་དུ་བཀྱར་ཅིང་བཙི་བའི་དུས་སུ་རང་གིས་དམན་
ས་བཟུང་ནས་འགྲོགས་བདེ་དང་ལས་ཀ་བྱེད་བདེ་བོ་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས།

འགྲུབ་ཆད་མི་བྱེད་ཆོད་འཛིན་ཁེ་ཉེན་བསམ། །

ལས་ཀ་བསྐྱབ་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་འགྲུབ་ཆད་ཆང་མ་བྱེད་རྒྱ་མེད་པར་ཆོད་
འཛིན་གེས་པ་དང་ལྷག་པར་བྱ་བ་གང་དེ་བྱས་ན་ཁེ་ཉེན་དང་ཉེན་ཁ་གང་ཡོད་བསམས་ནས་
ཐང་དོར་འབྱེད་དགོས་ཞེས་པ་འོ། །

དཔོན་དུ་གྱུར་ཆེ་འདོད་ཆུང་སྦྱི་གཅིགས་ངོས། །

ཕྱིར་དུ་ཉོས་ནམས་མི་མངོན་ཤུགས་ཀྱིས་སྦྱོང་། །

འབྲུལ་བྱར་ཡང་། དཔོན་བཙུལ་དུས་སུ་རང་འདོད་བསྐྱུང་དགོས་པ་ཡིན། སྦྱི་
ཆེས་གྱིས།

ཞེས་ཏེ། ནམ་ཞིག་དཔོན་པོ་ཆགས་པའི་སྐབས་དེ་ནས་རང་འདོད་ཆུང་དུ་བཏང་

ནས་ཆོག་ཤེས་བསྟེན་ནས་སྤྱི་བའི་དོན་དག་འགངས་ཆེར་བཞག་པའི་ཐོག་ནས། སྒྲེར་གྱི་བྱ་
བ་ནམས་མངོན་གསལ་དོད་པོ་མ་ཡིན་པར་གྲགས་སམ་ནེར་དང་ཞོར་ལ་སྒྲུབ་ན་འོས་གིང་
འཆམས་པ་ཡིན་ཞེས་པའོ། །

ཤར་ཆད་ལག་ཏུ་མི་ལེན་གྲངས་ཕྱིན་ཆད། །

ཞི་དྲག་ཐབས་ཀྱིས་བྱ་བ་མཐའ་རུ་ཐོན། །

འཕྱལ་བྱར་ཡང་། དན་ཆད་ལག་ཏུ་མ་ལེན། ལེན་ཆད་མགོ་ཐོན་པར་གྱིས།

ཞེས་ཏེ། ཡིད་ལ་གང་ཤར་ཆད་མ་ལག་ལེན་བྱ་མི་རུང་ལ་དོན་ཆེན་གང་ཞིག་ཁས་
གྲངས་ཆར་བའི་རྗེས་ལ་ཞི་དྲག་གི་ཐབས་ཚུལ་གང་འོས་སྤྱད་དེ་མཐའ་འཁྱོངས་པ་བྱེད་དགོས་
ཞེས་པའོ། །

ཟེར་ཆད་བདེན་པར་མི་འཛིན་དཔུད་པར་གྱིས། །

གཞན་དག་གིས་གང་བཤད་ཅི་ཟེར་ཆད་མ་བདེན་པར་མི་འཛིན་པར་སྐད་ཆ་ཆད་
མ་ཉན་ནས་ལེགས་པར་དཔུད་དགོས། ལྷག་པར་དཔོན་པོ་ཆོས་མི་མང་གི་བྱ་གཏུགས་འདྲ་
མིན་ལ་གཟབ་གཟབ་གྱིས་ཐག་གཅོད་དགོས། ཞེས་པའོ། །

ཟས་ཞིམ་མིར་བྱིན་ནོར་བཟང་རང་གིས་ཆོངས། །

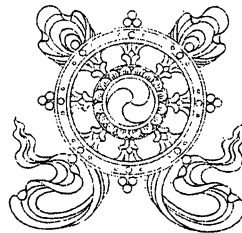
འཕྱལ་བྱར་ཡང་། ཟས་ཁ་རུ་ཞིམ་པ་དེ་མི་ལ་བྱིན། ནོར་ཡིད་དུ་འོང་བ་དེ་རང་
གིས་ཆོང་། ཟས་ལ་ངོ་ཡོད་པས་བྱིན། ནོར་ལ་དགའ་ཡོད་པས་སྟོོས།

ཞེས་པ་རྟེ། ཟ་མ་ཡག་པོ་མགོན་པོ་ལ་བྱིན་ནས་མགོན་བསུ་སྟེ་ལེན་བཟང་པོ་བྱས་
ན་མགོན་པོ་དགའ་ཞིང་འབྲེལ་བ་བཟང་དུ་འགྲོ་བ་སོགས་ངོ་ཡོད་པར་འགྱུར། འོན་ཀྱང་
རྒྱ་ནོར་ཅ་ཆེན་རིགས་གཞན་ལག་ལ་མ་ཞོར་བར་གཅེས་ཉར་དམ་པོ་བྱེད་དགོས་ཏེ། རྒྱ་
བའི་ཉེན་ཆེའོ། །

དེ་ཡང་མགོན་པོ་ནི་གནས་སྐབས་ཙམ་གྱི་སྟོན་མི་ཡིན་པས་དེ་ལ་བཟའ་བཏུང་

ལེགས་པོས་སྒྲེ་ལེན་བྱས་ན་འབྲས་པས། རང་ལ་གང་མཁོ་བ་དང་མགོན་ལ་གང་དགོས་
པའི་བྱད་པར་གཤེས་དགོས་ལ། མགོན་ཚིས་ཆེ་བ་ནི་ང་ཆོའི་ཡ་རབས་ཀྱི་ལུགས་སྲོལ་ཞིག་
ཀྱང་ཡིན་ལ། རང་གི་ཡོན་ཏན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། འདིས་རང་སྦྱིད་གཞན་དགའི་མཐུན་
འགྲོགས་བཟང་པོ་ཡོང་བར་ཡང་ཕན་ནོ། །

(ཆབ་ཀྱག་རྩོམ་སྐྱབས་ལགས་ནི། བོད་མི་མང་སྤྱི་འབྲས་དང་བོད་ཀྱི་རྩོམ་པ་པོའི་མཐུན་ཆོགས་ཀྱི་
ཆོགས་གཙོ། ས་རྒྱ་བོད་ཀྱི་མཐོ་རིམ་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་རྩོམ་རིག་སློབ་དཔོན་ཡིན།)



བ་བཅད་པ། རྟག་བྲག་རྗེས་འབྲངས་དང་བཅས་པས་རྒྱལ་ཆབ་རྩ་སྐྱོང་བཀྲོངས་པ། ལྷ་ས་
 མཐེལ་གྱི་སྒྲ་དཔོན་རྣམས་ཞིག་དཀྱིལ་འཆམ་ནས་མཁས་དབང་དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱི་ཆོས་སྟག་
 བཀུམས་པ་སོགས་གནའ་རབས་དང་ཉེ་རབས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཉེས་ཕྱོགས་འདི་ཆང་མར་ཆོས་ལུགས་
 དང་ཆོས་ལུགས་པས་མ་འགྲིག་པའི་རྒྱ་མཚན་ཕྱོགས་རེ་བ་ངོམ་འཕྲར་ལྟ་བུས་སྐྱོང་གི་འདུག་
 པར་མཐོང་ཞིང་། ཡང་ཤེས་ཡོན་པར་སྒྲོམ་པ་ཁག་ཅིག་གིས་ནི་ཆོས་སྲིད་གཉིས་ཐད་ཀྱི་བྱས་
 ཉེས་ཡིན་པར་སྐྱོང་གི་ཡོད་པ་གང་ལ་དེད་ཀྱང་། མདོད་ན་སྤྱིང་པོ་དེ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་
 ཡོད་པས་ལན་འདུག་པ་དང་། རྟག་པར་དུ་བྱུབ་མཐའི་ཁ་ལོ་ཆབ་སྲིད་ཀྱིས་བརྒྱུར་བས་མ་
 འགྲིག་པར་སྐྱོང་གི་ཡོད་པ་དེ་ཁ་སང་དེ་རིང་གི་སྐྱོང་གཞི་ཆེ་གོས་ལྟ་བུ་ནི་རེད་དེ། འདི་ཆང་
 མར་བདེན་ཁ་རྩེར་དགོས་ན། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རིམ་པ་མང་པོ་ཞིག་ནག་བསུབ་བཏང་ན་མ་གཏོགས་
 ཡོང་དུ་མེད་པ་ཞིག་རེད་ལ། མ་གཞི་ནས་སྤྱི་ཆོགས་ཤིག་གི་འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་གོམ་རྗེས་
 དེ་བསུབ་ནས་སུབ་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་གང་ནས་ཡིན། དེ་བས་ན། ང་ཆོས་རྒྱ་མཚན་ལྟར་སྤང་
 བ་ངོམ་འཕྲར་དང་དེ་ངོམ་ནས་ས་རྩུབ་དོ་སྒྲོག་ག་ཆད་བྱས་ཀྱང་། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བྱུང་བའི་ནང་
 ཐེབས་ཟེན་པའི་ལེགས་ཉེས་ལ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཁོ་རང་གིས་ལན་འདེབས་བྱེད་དགོས་པ་
 ལས། དེ་ལས་གཞན་གྱི་ལན་འདེབས་ག་ཆད་བྱས་ཀྱང་ཕན་ཐོགས་དང་ཡོང་རྒྱ་ཅང་མེད། རྒྱ་
 མཚན་འདི་འདྲ་ཞིག་བསམ་སྒྲོའི་གཞི་རྩར་བཞག་ནས་རང་གི་མཐོང་སྤང་དང་ངོས་འཛིན་ལྟ་
 ཕྱོགས་དང་འབྲེལ་བའི་བསམ་ཚུལ་གྱི་ཁ་ཕྱོགས་ཙམ་ལྟ་བུའི་སྟོན་བྱས་པར། རེ་སྐུལ་གྱི་
 ཆོག་གིས་བཅིངས་པའི་བརྗོད་གཞི་འདིར་འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་ལ་མ་རྟོགས་པའི་བསམ་ཚུལ་ཁ་གས་
 ཤིག་བཤད་འདོད་དང་བཤད་སྤངས་གཉིས་ཀྱང་བསྐྱིགས་ནས་སྐྱོང་བྱུང་དང་བཅས་ཏེ། དམ་
 པ་རྩ་ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་མི་ཆོས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་གཅིག་དུ་བརྒྱུས་པའི་རིན་ཐང་གི་ངོས་དེ་ནས།
 བོད་དང་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་འཆོལ་ཞིབ་བཞིས་རིམ་ནི་གཤམ་གྱི་ཆོག་སྤང་
 འདི་དག་དུ་བརྒྱུས་པ་ལྟར་ལགས།

གཉིས། བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ལྟ་གྲུབ་འཆོལ་བ།

སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་གི་དམིགས་བསལ་ཁྱད་ཡོན་གཞལ་དགོས་ན། མི་གཤིས། བསམ་
 རྒྱ། དམིགས་སྒོ་བཅས་ཀྱི་རིམ་ཐང་གཞི་ལ་བཞག་སྟེ། འཆོལ་སྟེག་ འགྲུལ་སྤྱོད། གསར་
 གྲུན་བཅས་ཀྱི་རིམ་པ་འཆོལ་དགོས་པའི་གནས་ལུགས་སྤྱད་ནས་བཟུངས་ན། བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་
 འདིར་སྤྲོམ་ཚིག་འཛིག་སྤྲོམ་བ་སྟེ། གནའ་སྤྱི་ཚོས། བོད་རེ་བས་ཐོངས་ཟེར་བ་ཞིག་གིས་
 བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་བསམ་སྒྲོར་སྤྱོགས་བསྒྲོམས་བྱས་ཡོད། དེ་ལྟར་ཡིན་སྟབས། ང་ཚོས་
 བོད་རེ་བས་ཐོངས་ཞེས་པ་འདིར་ཚོངས་ཚོད་ཀྱི་འབྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་ནས་བཟུངས་མི་རུང་བ་དེ་
 གསལ་པོ་རེད། ལྷག་པར་དུ་མ་བཟུག་མ་དཔུང་པར་ཟེར་རྗེས་ཙམ་ལ་ཡིད་ཤོན་མི་རུང་བའང་
 ཡིན།

ཁ་སང་དེ་རིང་ལ་བསམ་ནས་བཤད་ན། བྱུང་བྱུལ་དང་གྲུ་ཚོམ་དུ་སྦྲེལ་མཁན་དག་
 གིས་ནི། ཚོས་ལུགས་ཀྱིས་བོད་སྤྱི་ཚོགས་སྤྱོགས་ཡོངས་ནས་པམ་བཅུག་པ་རེད། ཉམས་
 བཅུག་པ་རེད། ལོག་ལམ་དུ་འབྲིད་པ་རེད་ཟེར་གྱི་ཡོད་པ་རེད་ལ། ཁོ་རང་ཚོས་ནི་དེ་འདྲ་
 ཞིག་མཐོང་གི་ཡོད་པའང་རེད་དེ། འདི་ལྟར་བསམ་ཐོད་པ་ནས་ཤོད་ཐོད་པར་གྱུར་པར་
 བསམ་ན། ཁོང་ཚོར་དེ་ལྟར་མཐོང་བྱེད་དང་དེ་ལྟར་སེམས་བྱེད་ཀྱི་སྒྲོལ་སྒྲོང་ཞིག་ཐོབ་
 པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ལས་རྒྱ་མེད་རྒྱུ་མེད་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ནི་མ་རེད་སྟེ། དེ་དག་
 གི་བསམ་ཚུལ་ལ་གཅིག་ནས་གཉིས་སུ་གསལ་བཤད་དང་བདེན་པ་རོ་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་དག་
 གིས་ཀྱང་རང་རང་གི་ཚྭ་རྒྱང་མཐུན་གྲུབ་པ་མང་པོ་ཞིག་གྱང་བསྐྱེགས་ནས་བཤད་ཀྱི་ཡོད་
 པ་རེད། འདི་ནི་བོད་ཀྱི་ད་ལྟེས་བསམ་ན་སྤྱི་ཚོགས་དར་ཁྱད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་ལྟ་སྟངས་མ་
 འདྲ་བ་གཉིས་རེད། ཡོད་ན་གཅིག་དང་མེད་ན་མཉམ་འཁྱེད་པ་སྤྲུག་དགོས་པ་དེ་འདྲ་མ་རེད།

ལྷ་ཚུལ་འདི་གཉིས་ལ་དབྱང་གི་མང་ཉུང་ཙམ་ལས་ལྷ་ཚུལ་དུ་བྱལ་བ་གཅིག་མཚུངས་རེད། དེ་
ཁས་ལེན་མ་བྱས་རང་བྱས་རེད། ཡིན་ནའང་ལྷ་བྱལ་ཅིག་ཡིན་མིན་གྱི་ཆ་ནས་བཤད་ན། ལྷ་
བྱལ་བེར་བའི་ཐ་སྟད་འདིའི་གོ་དོན་གྱི་འཕེལ་རིམ་དང་། ཁྱབ་ཆད། རོས་འཛིན་བྱ་སྤངས་
བཅས་ཕྱོགས་མང་པོ་ནས་བཤད་དགོས་པར་མཆི་ཡང་། དུས་ཀྱི་ཁོམ་པ་མེད་ན་དེ་ནི་ལས་
སྒྲ་པོས་བཤད་ཆར་བཞིག་མ་རེད། དེ་བས་ན་འདིར། ལྷ་བྱལ་ཅིས་པའི་ཆོག་ཆབ་ཏུ་ལྷ་ཚུལ་
ཞེས་པའི་ཐ་སྟད་འདི་བདམས་ནས་བཤད་འདོད་ཀྱི་རིགས་དག་དེའི་ནང་ཚུད་ཐབས་དང་། དེ་
ནས་བཤད་ཆར་བའི་འབད་པ་བྱ་རྒྱ་སྟབས་བདེ་བར་མཐོང་།

ང་ཆོས་པོད་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་ལ་གོང་སོང་ལྷ་ཚུལ་འདི་གཉིས་སྤྱད་ནས་རྒྱས་དབྱེད་བྱེད་
དགོས་པ་ལས། གཞན་གྱི་ལམ་ཁ་ཞིག་གིས་བཏག་དབྱེད་མཐེལ་སྤེན་ཅིག་བྱེད་པ་དཀའ་སེར་
སྤང་། དཔེར་ན་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བྱུང་བའི་ནང་གི་ལེགས་ཉེས་མང་པོ་ཞིག་ལའང་ང་ཆོས་ལྷ་ཚུལ་
འདི་གཉིས་སྤྱད་ནས་ཆད་གཞི་གཞལ་གྱི་ཡོད་པ་རེད། འདི་ལྟར་བཤད་ན་ཁག་ཅིག་གིས།
པོད་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་སྐྱེང་བཞི་མི་ཆོས་རིག་གནས་དང་ལྷ་ཆོས་རིག་གནས་ཀྱི་འགལ་ཁྲ་སྐྱེང་
བ་འདྲ་ཞིག་རེད་བསམ་སྲིད་ནའང་། དེ་ནི་དེ་འདྲ་ཞིག་ཁྱོན་ནས་མ་རེད་སྟེ། མི་ཆོས་
དང་ལྷ་ཆོས་གཉིས་འགལ་ཁྲ་ཡིན་མིན་བཤད་དགོས་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན། དེ་ནི་ཉམས་པ་ཤད་
དང་ལྷ་ཚུགས་ཀྱིས་མཐའ་ལ་ཕྱད་བྱལ་བ་ཞིག་མ་རེད་ལ། དེར་སྤྱིར་བཏང་གི་ལྷ་ཚུལ་ཙམ་
གྱིས་ཆད་གཞི་ཞིག་གཞལ་ཁག་པོ་རེད། གང་ལྟར་ད་ལྟའི་དུས་སྐབས་འདིར་རང་གི་རིག་
གཞུང་ལ་ལེགས་ཉེས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་སྟེབས་པ་དང་འབྲེལ་ནས། ཉམས་པ་སོར་ཚུད་མི་ཉམས་
གོང་སྟེལ་བྱེད་པ་ནི་པོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་ལམ་བུ་ཡིན་པའི་གདེངས་ཆེད་མཁན་དང་
། ཡང་ཁག་ཅིག་གིས་པོད་མི་རིགས་ཀྱིས་རིག་གཞུང་འདི་ཉམས་སུ་བཞུར་བ་ནས་ཁ་ཐུར་
ལ་ཕྱོགས་པ་དང་། ད་དུང་ཡང་ཐུར་ལ་ཕྱོགས་བཞིན་པའི་ཉེས་ཀྱི་ཆ་ཆང་འདིས་མ་འགྲིག་
པར་གོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་ལ། དེ་བཞིན་འདི་དོར་བས་ང་ཆོས་དེང་རབས་དང་། ཆན་རྩལ་

སོགས་ལ་གོམས་འདྲིས་བྱེད་ཐུབ་པ་སོགས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་འདོན་གྱི་ཡོད། ལྟ་ཚུལ་འདི་མདོར་བསྡུས་ནས་བཤད་ན། བོད་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དར་ཤུགས་གཞལ་རིམ་ཁྲོད་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་གཉིས་རེད། ལྟ་ཚུལ་འདི་གཉིས་ཀྱང་སློབ་ཕྲུ་བྱུང་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་མི་རབས་ནས་མི་རབས་མང་པོའི་རིང་གི་གཞི་རྩའི་ས་པོན་ཡོད་པའི་ལྟ་ཚུལ་གཉིས་རེད། ང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་བསམ་སློབ་དང་འགྲུལ་བསྐྱོད། འཚོ་གནས། དུས་སྐབས་བཅས་ཀྱི་གནས་བབ་ལ་རྒྱས་ལོན་དང་ཞིབ་འཇུག་ཕྱོགས་བརྒྱམས་གང་ལ་དེད་ཀྱང་བྱུང་བོན་པལ་མོ་ཆེ་ལྟ་ཚུལ་འདི་གཉིས་སྤྱད་པའི་མཐའ་འབྲས་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལྟར་ན་འདྲ་། དད་མོས་དང་ཡིད་ཆེས། ཚོར་སེམས། ཀྱན་སྦྲོང་། བག་ཆགས་བཅས་ལ་བསམས་ན་ནི། ལྟ་ཚུལ་འདིར་བྲུབ་ཀྱི་ཆེ་ཆུང་དང་རྒྱབ་ཀྱི་རྟེན་གཞིའི་ཆ་ནས་དེ་བག་ཆེན་པོ་ཡོད་པར་སྤང་།

དེ་ལྟར་བོད་པས་རང་གི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ལྟ་སྤངས་སྟེགས་གཉིས་གིག་འདོན་གྱི་ཡོད་པ་ངོས་བཟུང་བའི་བྲུལ་དང་བཅས་ཏེ། དེ་ནི་ལྟ་ཚུལ་འདི་གཉིས་འགལ་ཆར་འགྱུར་རིམ་དང་། དེའི་རྒྱ་རྒྱུ་མཐའ་དག་རྒྱ་མ་ཕུ་འདེད་བྱས་ན་ནི། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་འཆམ་པའི་སློབ་གསེའི་ལམ་ཐུར་ཞུགས་དང་མ་ཞུགས་ཀྱིས་བྱུང་བོར་བ་ལས་གཞན་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་ཞིག་གིས་ལྟ་ཚུལ་འདི་གཉིས་ལ་ཡང་དག་པའི་འབྲེལ་བཤད་བྱེད་དགའ། དེ་ནི་བོད་འདི་ཉམས་ཉེས་ནས་རྒྱུ་སྟེགས་སུ་འབྲིད་པའི་སློབ་གསེའི་བརྒྱུད་ནས་འཆར་ལོངས་དང་དེ་འབྲེལ་སློབ་སྦྱོང་གི་རིམ་པ་བརྒྱུད་པའི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་དང་། བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་པོའི་དགོས་མཁོ་དང་བོད་ཀྱི་མི་སྤྱིའི་དགོས་འདུན་དང་གཞིལ་བའི་སློབ་གཉེར་རིམ་པ་བརྒྱུད་ཀྱི་བྱུང་འབྲས་ལས་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་འབྲུངས་པའི་བྱུང་པར་ཅམ་རེད། འདི་མདོར་བསྡུས་ནས་བཤད་ན། བོད་མི་རིགས་རིག་གཞུང་དང་བཅས་པ་ཉམས་ཉེས་ནས་རྒྱུ་སྟེགས་སུ་འབྲིད་པ་དང་། ཡོངས་སུ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ལམ་ཐུར་འབྲིད་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ལྟ་ཚུལ་གཉིས་རེད།

བོད་མི་རིགས་འདིས་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ལུགས་ནང་འདྲན་དང་སློབ་གཉེར།

ཉམས་ལེན་བྱེད་པ་བཅས་བརྒྱད་ནས་མི་ལོ་བརྒྱ་ཕྱག་བརྒྱ་གྲངས་སྤྱིན་ཡོད་པ་དང་། ཏུས་སྐབས་
 འདིའི་རིང་ནང་པའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་འཆོ་གནས་དང་། སེམས་ཁམས། སྤྱི་ཚོགས་
 ཀྱི་ཀུན་སྤྱོད་སོགས་ལ་ཕན་དགེས་དྲངས་པའི་གཞིགས་འདེགས་ལྷན་མེད་པ་ཐོབ་ཡོད་པ་རེད་
 ལ། བོད་མི་རིགས་ལ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱད་ཆོས་སམ་འབྱེད་ཆོས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ནས་
 བཤད་ནའང་། འདིས་བརྒྱ་ཆ་གང་འཆམ་ཞིག་ཟིན་ཡོད་པ་རེད། འོན་ཏེ། བོད་ཀྱི་ནང་
 པའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་དར་ཁྱད་ནི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་དབང་ཤུགས་དང་བསྡོངས་ནས་རེས་འགར་འཕེལ་
 བ་དང་རེས་འགར་འབྱེད་པ་བྱུང་ཡོད་པ་ནི་ལྟོས་ས་ལྟོས་འཛོག་གི་ཆོས་ཉིད་ཅིག་ཡིན་ཏེ་བས་
 ཁས་ལེན་དགོས་པ་ཞིག་ཅིས་ཀྱང་ཡིན་ནའང་། དེ་ནི་ཆབ་སྲིད་པ་དག་གིས་སྤྱི་ཚོགས་ཡོངས་
 ཀྱི་བརྟན་གནས་སྤུང་འཛིན་བྱུང་དང་མ་བྱུང་ལ་བརྟན་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ལས། ཆོས་ལུགས་
 ཀྱི་རྩ་བུ་བྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དགོས་འདུན་བསྐྱོང་བྱུང་དང་མ་བྱུང་ལ་འབྲེལ་བ་མེད་པར་སེམས།
 འོན་ཏེ། བྱུང་མཐའི་རིམ་པ་མང་དུ་བྱེས་པ་ནས་བཟུང་། དེ་དག་གི་བར་དུ་ཕན་ཚུན་གྱི་ལྟོབས་
 ཤུགས་རྒྱ་བསྐྱེད་ཀྱི་རིམ་པ་འང་སྐབས་མང་པོར་བྱུང་ཡོད་ཅིང་། དངོས་གནས་བྱས་ན་ཞིང་
 འཇགས་ཀྱི་ཏུས་སྐབས་ཤིག་ཤར་བ་ནི་དགའ་ལྡན་པོ་བྱང་གིས་བོད་ཀྱི་སྲིད་དབང་བསྐྱངས་པའི་
 ཏུས་སྐབས་ཙམ་རེད། ཞིང་འཇགས་ཀྱི་ཏུས་སྐབས་མ་སྐྱེད་པར་དུ་དར་ཁྱད་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་
 བྱུང་ཡོད་པ་རེད་ལ། དར་ཁྱད་ཀྱི་བརྒྱད་རིམ་དེ་དག་གི་ནང་དུ་ཆོས་ལུགས་ཁ་འབྲེར་བྱིས་
 སྲིད་ཀྱི་དབང་ཐོབ་འཕྲོག་རེས་ཚུན་གྱི་ལས་འགུལ་ཡང་མི་ཉུང་བ་སྤེལ་ཡོད་པ་དང་། དེས་སྤྱི་
 ཚོགས་ལ་བསྐྱེད་པའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་ཆ་ནས་བྱས་ནའང་ནམ་པ་སྤྱི་ཚོགས་ཡོད་པར་བསམ་ན་ང་
 ཆོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་ནང་ཁུལ་གྱི་འགལ་ལྷ་མང་པོ་ཞིག་འཆོ་གནས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་དང་ལག་ལེན་
 གནོས་ཀའི་ནང་མཉམ་སྦྱོད་བྱས་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་རྣམ་ནའང་། འདི་ཙམ་གཞི་ལ་བཞག་ནས་
 བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནི་ཆོས་སྲིད་གནོས་ལན་རེར་བྱང་འབྲེལ་བྱིས་ཕན་དགེ་ཅན་དུ་སྤྱོད་པ་དང་
 རེས་འགར་ཆོས་སྲིད་གནོས་འགལ་ལྷ་ཅན་དུ་སྤྱོད་པའི་མཐའ་སྡོམ་འགོད་འོས་ཤིག་ཡིན་པར་

ངོས་འཛིན་རིགས་པ་མ་ཡིན།

ངས་བསམ་ན། སྤྱི་ཚུགས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོལ་ནི་དེང་སང་གི་བཤད་སྟངས་ལྟར་བྱས་ན།
 བསམ་སྤྱོད་བྱུང་ཡོན། གོམས་སྤྱོད་ཚད་གཞི། ཆབ་སྤྱོད་བསམ་སྒྲོ། སློབ་གསོའི་ཁ་སྤྱོད་ས།
 སྤྱི་ཚུལ་འཕེལ་རིམ། འཚོ་སྤྱོད་གནས་སྟངས། ཁོར་ཡུག་གནས་བབ། ཚོས་རིག་བཅས་
 ཀྱི་རིན་ཐང་གིས་བསྐྱེད་པའི་སྤྱོད་སྟངས་དང་ངོས་ནས་འཚོལ་དགོས་ཤིང་། བསམ་ཚུལ་འདི་
 བཟུང་བས་འདྲུ་ས་ཞིག་རག་པ་ནི། རིག་གཞུང་ཞེས་པའི་ཐ་སྟད་འདི་རེད། དེ་བས་ཀྱང་
 དེང་སང་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་ཞེས་ལབ་ཀྱིན་པ་འདི་ཡིན། ཚོས་དང་རིག་གཞུང་ཞེས་པ་
 འདིས་བོད་ཀྱི་བྱུང་ཚེས་ཡིངས་རྩོགས་ཀྱི་ཐུན་མོང་གི་ཆ་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཆ་དེ་གཅིག་
 འདུས་སུ་སྟོན་གྱི་ཡོད་པ་སྟེ། ཚོས་ཀྱི་རིག་གཞུང་ནི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་འབྲེད་ཚོས་སྒྲོ་
 ན་མེད་པར་བརྟན་པ་དང་། སྤྱོད་སྟངས་མཚུངས་དེའི་རིན་ཐང་གིས་བོད་སྤྱི་ཚུགས་ཀྱི་ངོ་བོ་མཚོན་
 ཡོད་པ་དེ་དང་། རིག་གཞུང་ཞེས་ལོགས་སུ་བཞུགས་པས་ཚོས་ཀྱི་རིག་གཞུང་ལྟར་པའི་བཟོ་
 དང་གསོ་བ་རིག་པ། ཚད་མ་རིག་པ་དང་སྤྱི་ཚུལ་སྟན་པའི་ལོགས་ནི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ངོས་
 ནས་བཤད་ན་མི་རིགས་ཚང་མའི་སྤྱོད་དངོས་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་དང་། དེ་ལས་གཞན་དུ་བྱས་ན།
 དེང་སང་གི་ངོས་འཛིན་བྱུང་སྟངས་ཏེ། འཚོ་སྤྱོད་གནས་སྟངས་དང་། ཡུལ་གོམས་གཤིས་
 སྤྱོད། སྤྱི་ཚུགས་བསམ་སྒྲོལ་སྤྱོད་སྟངས་ལའང་རིག་གཞུང་ཞེས་བཞུགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རིག་གཞུང་ཞེས་
 པའི་ཐ་སྟད་ཀྱི་གོ་དོན་ལ་འགྱུར་བ་ཐེབས་པ་ལས་བྱུང་བ་བཅས་ཀྱི་ངོས་དག་བཅའ་བས། ད་
 གཞོད་གཤམ་གྱི་སྐད་ཆ་དུམ་བུ་འདི་དག་བཤད་ཅུ་རྟེན་སོང་།

གསུམ། བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚུགས་བསམ་སྒྲོལ་འཚོལ་བ།

མི་རིགས་ཤིག་གི་བསམ་སྒྲོལ་སྤྱོད་དགོས་ན། ཐོག་མར་མི་རིགས་དེའི་འཚོ་གནས་

འགྱུར་འགྲོས་དང་འཕེལ་རིམ། སྤྱི་ཚོགས་དར་ཤུགས་མཁོ་གས་ཀྱི་ཕྱོགས་དང་ངོས་མང་པོ་ཞིག་
བསྐྱོགས་ནས་བསམ་གློའི་སྤྱི་བབ་ཅིག་བཅད་དཔུང་དགོས་པ་དང་། རྣམ་པར་དུའང་སྤྱི་ཚོགས་
ཤིག་གི་བསམ་གློ་དང་འདྲ་ཤེས་འཛོལ་རྒྱ་ནི་དེ་བས་ཀྱང་ཕྱོགས་སྡེ་མང་པོ་ས་གསེད་ནི་གསེད་
བྱས་ནས་སྐྱེད་དཔུང་ལུ་དགོས་པ་དེ་བས་ན། ཆོག་ཉུང་དུ་ཞིག་གི་ནང་བསྐྱུ་ཐུབ་ཐབས་ག་
ལ་ཡོད་དེ། འདིར་རང་ཉིད་ཀྱི་ངོས་འཛིན་ལུ་སྤངས་ཅམ་ཞིག་གཞི་ལ་བཞག་ནས་བཤད་
རྒྱུར།

༡) དམ་པ་སྒྲ་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་བསམ་གློ་འཛོལ་བ།

བོད་དུ་དམ་པའི་ཆོས་ལུགས་དར་འཕེལ་བྱུང་བའི་རྒྱབ་ཚྭ་ངས་ལ་དཔུང་པ་གཏོང་
མཁན་ཆོས་རྒྱལ་ཚྭ་ངས་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ངོས་འཛིན་བྱས་འདུག དེ་ནི་སྤྱི་ལོའི་དུས་རབས་
བདུན་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཨེ་ཤ་ཡ་སྤྱི་ཆེན་ནང་། ཆོས་དར་ཤུགས་ཆེ་བཞིན་པའི་ཆོས་ལུགས་
འདི་ཡིན་པ་དང་། དེ་ཡང་རྒྱ་གར་དང་འབར་མ། རྒྱ་ནག་སོགས་ཁྱིམ་མཆོས་རྒྱལ་ཁབ་
མང་པོས་ནང་ཆོས་ཉམས་སུ་བསྟར་བའི་གནས་སྤངས་ཤིག་གི་འོག་ནས་བོད་ཀྱིས་ཀྱང་ནང་
པའི་ཆོས་ལུགས་ལ་སློབ་གཉེར་དང་ཉམས་ལེན་ལུ་མགོ་ཚུགས་པ་རྒྱབ་ཚྭ་ངས་སུ་འདྲེན་གྱི་
ཡོད་པ་དང་། ཅིག་ཤོས་ཀྱིས་ནི་ལོ་རབས་ནས་མི་རབས་མང་པོའི་རིང་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་
ཀྱིས་བསམ་གློའི་གཞི་རྒྱུན་བཅོལ་ཡུལ་སྒྲ་ཆོགས་ཤིག་གསར་བཏོད་དང་ཉམས་ལེན་བྱས་ཡོད་
ནའང་། དུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་སྐབས་པའི་སྐབས་སུའང་ཚུགས་ཐུབ་པའི་བསམ་གློའི་
གཞི་རྒྱུན་བཅོལ་ཡུལ་ཞིག་མ་རྟེན་པ་དང་། དེ་ཡང་སྤྱི་ཚོགས་ཕྱོགས་ཡོངས་ཀྱི་དགོས་མཁོར་
འཆམ་མེན་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱིས་གཅིག་གྱུར་གྱིས་ཉམས་སུ་བསྟར་འོས་པའི་གཞི་རྒྱུན་མ་རྟེན་པ་
ཡིན་སྐབས། ཆོས་ཐོག་མར་རྒྱལ་པོའི་ཕོ་བྲང་ནས་དྲུང་ལེན་དང་དར་སྤེལ་གྱི་མང་གཞི་བསྐྱེད་

པ་བརྒྱད། སྤྱི་ཚུགས་སྤྱི་ལ་པོའི་དགོས་འདུན་བསྐྱོང་ཐུབ་པའི་ནང་པའི་རིག་གཞུང་དར་འཕེལ་
བྱུང་བ་རྒྱབ་སྐྱོང་ས་སུ་འདྲེན་པ་གཉིས་ཡིན་པར་མཐོང་ཞིང་། དུས་སྐབས་འདི་འདྲ་ཞིག་ནས་
ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚུགས་ཀྱི་བསམ་བློར་ཡང་འགྱུར་བ་ཐེབས་མགོ་ཚུགས་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
ཡིན་ནའང་། ངོས་འཛིན་བྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་གཉིས་ཀར་ཚུགས་ཐུབ་རང་བཞིན་གྱི་རིན་ཐང་ལྡན་
མིན་དེ་ནི་དོན་དག་གཞན་ཞིག་རེད་སྙམ།

ང་ཚོའི་ལོ་རྒྱུས་ནམས་སུ་ཚོས་རྒྱལ་སྤྱིའི་བཅན་སྐྱེས་པོ་ནས་ནང་པའི་ཚོས་དར་བ་
དང་ཁོང་གིས་མི་དགེ་བརྒྱ་སྤྱོད་གི་ལྷ་ཚོས་དེ་མི་སྤེའི་སྤྱི་ཚུགས་ཀྱི་ཁ་ལོ་གཙུག་པའི་ཁྲིམས་
སྲོལ་དུ་གཏན་འཁེབས་གནང་བ་ནས་བོད་ཀྱི་ཡ་ཐོག་བསམ་བློར་འགྱུར་བ་ཐེབས་མགོ་ཚུགས་
པ་གསལ་ཡོད་ཅིང་། དེ་བས་ཀྱང་མི་དགེ་བརྒྱ་སྤྱོད་གི་རིམ་པ་དེ་བསམ་བློར་ཡོངས་རྒྱུགས་
ཀྱི་ཚད་གཞིར་བཟུང་བ་ནས་ནང་པའི་ཚོས་ཀྱི་རིན་ཐང་གིས་བོད་སྤྱི་ཚུགས་ཀྱི་བསམ་བློ་གོང་
མཐོར་གཏོང་བར་ཆང་གཞི་བཏིང་པའང་ཡིན་པ་རེད། སྤྱོད་ཀྱི་ངོས་འདི་ནས་འཆོལ་རིམ་
ནང་། ཚད་མཐོས་ནས་བཤད་ན། ང་ཚོས་བོད་མི་རིགས་ནི་བྱམས་དང་སྟོང་རྩེ་ཅ་བར་
གྱུར་པའི་ཐོག་པ་ཆེན་པོའི་རིགས་ཡིན་པར་ཤོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་ལ། དེ་ཡང་བྱམས་བརྩེ་
གཞི་ལ་བཞག་ནས་བཤད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། མདོར་བྱིས་ན། མི་དགེ་བརྒྱ་སྤྱོད་གི་ཚོས་ཁྲིམས་
ཀྱིས་འཆོ་བ་མེད་པ་དང་དེས་བྱམས་བརྩེ་རྩན་པའི་སྤྱི་ཚུགས་ཤིག་འཇུགས་སྐྱབ་བྱས་པ་ཡིན་
སྙམས། ང་ཚོས་རང་ཉིད་ཅམ་མ་ཡིན་པར་མི་སྤེའི་སྤྱི་ཚུགས་སྤྱི་ལ་པོ། ད་དུང་རྒྱ་ཆེ་ས་
ནས་བཤད་ན། མར་གྱུར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཅེས་དམིགས་སྟོན་བྱེད་པ་དང་འབྲེལ་བའི་
བཟང་པོའི་གོམས་གཤིས་ཤིག་འཇུགས་བསྐྱེད་ཡོད་པ་འདི་བཞིན། ནང་པའི་ཚོས་ཀྱི་ལྷ་
ཐུབ་རིམ་བརྒྱད་དུ་ཉམས་སུ་བསྐྱར་བའི་བྱུང་དོན་ཞིག་རེད་ལ། དུས་རབས་བདུན་པ་ནས་
ད་ལྟའི་བར་གྱི་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚུགས་ནི་ཞི་བ་གཙོ་བོར་གཉེར་བའི་སྤྱི་ཚུགས་ཤིག་ཆགས་ཡོད་
པ་དང་། འདི་གཞི་ལ་བཞག་ནས་ང་ཚོས་རང་གི་སྤྱི་ཚུགས་ཅམ་མ་ཡིན་པར། འཇམ་སྤྱིང་

ཞི་བདེར་ཡང་བསམ་སྒོ་དང་ཀུན་སྨྱོད་གཉིས་ཐད་ནས་ལེགས་སྦྱེས་འབྲུལ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་
 ། མ་འོངས་གངས་སྒོ་དང་འདི་བཞིན་འཆོ་མེད་ཞི་བའི་བརྟེན་གནས་ཤིག་ཏུ་བརྒྱུར་རྒྱ་ཞེས་པའི་
 ང་ཆོའི་ཁ་གཡང་འདི་ཡང་གཞི་རྩ་འདི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བསྐྱངས་པ་ཞིག་དང་
 སྒོ་དང་ཐུབ་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། ངས་བསམ་ན། བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་བསམ་སྒོ་ནི་འདི་འདྲ་ཞིག་
 རེད།

ཡང་རང་རིགས་ན་གཞོན་སྐོར་ཞིག་གིས། བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་སྤྱང་སྦྱོབ་ཅེས་ལབ་
 ན་གནའ་བོའི་གཞས་ཙམ་གཏོང་རྒྱ་དང་ཞབས་ཤོ་འདྲ་འབྲབ་རྒྱ་འདྲ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་གྱི་
 འདུག་པ་འདྲ་སྟེ། དོན་ངོ་མའི་ཆ་ནས་དབྱུད་ན། བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཞེས་ལབ་ན། བོད་
 པའི་སྒོ་གསུམ་གྱི་སྨྱོད་པའི་ངོས་ནས་འཆོལ་དགོས་པར་སྒྲུང་ལ། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བསམ་སྒོ་འང་
 སྒོ་གསུམ་གྱི་སྨྱོད་ལམ་དང་འབྲེར་མོའི་སྟངས་ནས་འཆོལ་དགོས་པ་ལས་གཞན་ཞིག་ནས་བཙལ་
 ནས་རྟེན་དུ་ཡོད་པ་ཞིག་མ་རེད་སྟེ། ཡང་སྒོས་སུ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བསམ་སྒོ་འཆོལ་བ་དང་
 ཡང་སྒོས་བོད་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བསམ་སྒོའི་གཞི་འཛིན་འཆོལ་དགོས་ན་དེ་ནི་ངེས་ཅན་དུ་འང་
 ཆོས་ལུགས་ཤིག་ཁས་ལེན་བྱས་དང་མ་བྱས་ཀྱི་དབང་གིས་བརྟུ་རྒྱ་དང་འཆོལ་རྒྱ་ཞིག་མ་ཡིན་
 པར། རང་དང་གཞན་ལ་ཕན་འབྲས་སྦྲེལ་བས་ཤུགས་ཀྱི་བྱམས་བཅའི་རྣམས་སྟོབས་ཀྱི་ངོས་ནས་
 འཆོལ་དགོས་སུ་མཆི། དེ་བས་ན། བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་བསམ་སྒོ་ནི་ནང་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཁྱད་
 ཡོན་གྱིས་དྲངས་པའི་ཞི་བདེ། བྱམས་བཅའ། གཞན་ཕན་བཅས་ཀྱིས་ཤུག་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་
 ངོས་དེ་ཡིན་དགོས་པར་བདག་འདོད་དོ། །

༡) འཛིན་རྟེན་མི་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་བསམ་སྒོ་འཆོལ་བ།

མི་ཆོས་གཙང་མ་བརྩུ་དུག་ནི་ནང་པའི་ཆོས་ཀྱི་དགོངས་དོན་དང་བོད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་

གཉིས་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བའི་ལམ་ལུགས་འབྲུང་ཡུལ་གྱི་གཞི་ཅིའི་སྒྲོམ་གཞི་ལྟ་བུ་དང་། ཡང་ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན། བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་འདིར་ཆེ་བཀྱར་ཆུང་བུམས་ཀྱིས་མཚོན་པའི་ཁྱེད་འདེགས་མཉམ་རུབ་འདུ་མེས་ཀྱི་གཞི་ཅིའི་ས་བོན་ལྟ་བུ་རེད། མི་ཚོས་གཙང་མ་བཅུ་དྲུག་གི་བསྟན་དོན་མདོར་བྲིལ་ན། བྱི་ཐག་གི་རིམ་པ། ཡན་བདེའི་གཞི་ཅི། ལུས་བསྟན་གྱི་སྒྲོལ་ལུགས། བྱང་ཆུགས་ཀྱི་བསམ་མཐོ། འདུ་འགོད་ཀྱི་ཆོད་གཞི། ཀྱན་སྒྲོམས་ཀྱི་སེམས། ཐེག་ཁྱེད་འདེགས་པའི་གནད་སོགས་དམ་པ་ལྟ་ཚོས་དང་འཛིག་ཏེ་ན་མི་ཚོས་གཉིས་ཐད་ནས་བསྐབ་འདོམས་ཀྱི་གནད་དག་སྤངས་ཡོད་པ་ཡིན་ལྟ་བུ། ཚོས་སྤོང་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་ཆ་གང་ནས་དཔུང་ཀྱང་བོད་ཀྱི་མི་སྤེའི་སྤྱི་ཚོགས་འདི་བཞིན་ཞི་བདེ་དང་བུམས་བཅའི་བོད་ཀྱིས་བཟུང་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་ཏུ་འབྲེལ་བྱས་བྱུང་བའི་མགོ་འདུགས་ཀྱི་གཞི་སྒྲོམ་ཆགས་ཡོད་པ་རེད་ལ། ཚོས་བྱུང་བའི་བྱུང་དང་། ས་སྐྱ་ནས་དགའ་ལྡན་པོ་བྱང་བར་གྱི་ཚོས་སྤོང་ཅ་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཁྱེད་འདེགས་སྒྲོལ་དང་སྤོང་བུས་གང་དུ་འང་གཞི་ཅི་འདི་ཉིད་གཙོ་འདོན་བུས་པའི་དབང་གིས། བོད་སྤྱི་ཚོགས་ལ་གཞན་དང་མ་འདྲ་བའི་སྤོང་ཚོས་སམ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱུང་ཡོན་ཞིག་ཡོད་པར་གྱུར་པའང་ཡིན་པར་འདོད། ཡིན་ནའང་། འདི་ཙམ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་ཆུལ་དང་ངོས་འཛིན་ཞུ་ཕྱོགས་དབང་བཅན་དུ་བུས་ནས་བཞེད་པ་ལས། འདི་འདྲ་ཞིག་ངས་པར་ཡིན་དགོས་པའི་ཨུ་ཆུགས་བྱེད་ཀྱི་མེད་ལ། དེ་བཞིན་འདི་ལྟར་འཚོལ་དགོས་པའི་ཨུ་ཆུགས་ཀྱང་བྱེད་ཀྱི་མེད། དེ་ནི་མི་སྤོང་སོ་སོའི་བསམ་མཐོས་ངོས་འཛིན་བྱེད་སྤངས་ཀྱི་འགྲོས་ཤིག་ཡིན་པས་སོ། །

དཔུང་བཞེད་པ་དང་ཉམས་ཞིབ་པ་དག་གིས་མི་ཚོས་གཙང་མ་བཅུ་དྲུག་ལ་དབྱེ་ཞིབ་གནད་དོན་ལྟར་ན། མི་ཚོས་གཙང་མ་བཅུ་དྲུག་གཏན་ལ་ཤབ་ཅིང་ལག་ལེན་དུ་བསྟར་མགོ་ཆུགས་པ་ནས་བོད་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བསམ་མཐོའི་ནང་དམ་པ་ལྟ་ཚོས་ཀྱི་འོད་སྤང་འཕྲོ་མགོ་བཅུམས་ཤིང་། དུས་དེ་མེད་ནས་བོད་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བསམ་མཐོ་གཅིག་གྱུར་གྱི་དཔུ་ཆུགས་པར་སྤང་བ་

དེ་བདེན་ངེས་སུ་མཆི་བ་སྟེ། བོད་སྤྱི་ཚོགས་ནི་དད་སེམས་ཀྱིས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེལ་ནས་ཡོད་པ་
དང་། དེ་ཡང་ནང་པའི་ཆོས་ལས་བྱུང་བའི་བྱམས་བཅེས་གཅིག་ཏུ་བཟུང་ཡོད་པ་གསལ་
པོ་ཡིན།

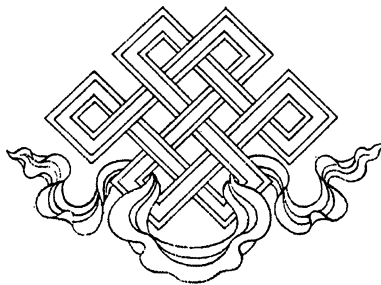
༡) བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་བསམ་སྒྲོ་འཆོལ་སྤངས་ཀྱི་གཞི་སྒྲིམ་བཤད་པ།

བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་བསམ་སྒྲོ་དེ་མདོར་བསྡུས་ནས་བཤད་ན། བྱམས་བཅེ་ཞེས་པ་
འདིའི་ནང་དུ་ཡོངས་སུ་འདུ་བའི་ཚུལ་དང་། དེ་རི་ལྟར་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་གི་བསམ་སྒྲོའི་གཞི་
འཛིན་དུ་གྱུར་སྒྲོམ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱི་ནས་གོང་དུ་བྱུང་བའི་ཆོག་ཏུ་བསྡུས་ནས་ཁྱུས་
ཟེན་པ་ཡིན་སྟབས། མཆོམས་འདི་འདྲ་ཞིག་ནས་དེ་ལས་གཞན་ཞིག་སྒྲུབ་ཏུ་སྟོན་བཤད་
མེད་ནའང་། ད་དུང་ཡང་བསྐྱར་བཤད་མ་ཁྱུས་པར་གསལ་པོ་ཆགས་མི་བྱུང་བའི་རིགས་
གཅིག་ཚུར་བསྡུས་ནས་བཤད་འདོད་པ་ཞིག་ནི། བོད་ཀྱི་རིག་གནས་བསམ་སྒྲོའི་སྒྲིམ་ཡིན།
རིག་གནས་དང་བསམ་སྒྲོ་ནི་འཆོ་གནས་ཁོར་ཡུག་ལ་ལྟོས་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། འཆོ་
གནས་ཁོར་ཡུག་ནི་རིག་གནས་ཀྱི་ཉིན་གཞི་དང་འབྲུང་ཁུངས་ཡིན་པའི་ངོས་ནས་བཤད་ན།
འཆོ་གནས་ཁོར་ཡུག་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་མིའི་རིགས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཆེ་ཆུང་གི་བསམ་
སྒྲོ་ཡང་མི་འདྲ་བ་ཡོད་གི་ཡོད་ནའང་། ས་ཁམས་ཁོར་ཡུག་གིས་རིག་གནས་དང་བསམ་
སྒྲོ་གཉིས་ཀར་བྱགས་སྒྲིན་ཐེབས་ཀྱི་རེད་ལབ་པ་ཡིན་ན། མང་པོ་ཞིག་གིས་དེ་ནི་སྒྲིན་བཤད་
དུ་ངོས་འཛིན་མི་བྱེད་པ་མིན། དོན་དངོས་གནས་ལུགས་ཀྱིས་གཞལ་ན་དེ་ནི་ལྟ་སྤངས་ཡང་
དག་པ་ཞིག་རེད་སྟེ། ལྟ་སྤངས་གཞན་རིགས་མེད་མི་ཆོག་པ་མ་རེད་དེ། ངས་བཤད་
འདོད་པ་ནི། དཔེ་ལྟོས་བྱ་ཡུལ་ལམ་དབྱེད་པ་གཏོང་ཡུལ་ཆུང་དུ་ཞིག་སྟེ། བོད་ཀྱི་ཚུ་
པ་པོ་ཆང་མས་སྟན་པ་མེ་ལོང་ལ་སྤངས་པ་བྱས་ཆུང་ཡོད་པ་དང་། དེ་སྤྱིང་བའི་ཐོག་མར་

གར་སྒྲིའི་ལུགས་གཉིས་ཞེས་སྟན་ངག་ཚུམ་སྒངས་རིགས་གཉིས་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་ཇི་ལྟར་
 བྱུང་བར་ལན་ཞིག་ཐེབས་པ་ཡིན་ན། འཆོ་གནས་ཁོར་ཡུག་གིས་རིག་གནས་དང་བསམ་སྒྲུབ་
 འགྱུར་བ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པའི་གནས་ལུགས་ཤིག་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་པར་འདོད་པ་དེ་ཡིན། དེ་
 གེ་གར་ཕྱོགས་དང་སྒྲིའི་ཕྱོགས་གཉིས་ཀྱི་འཆོ་གནས་ཁོར་ཡུག་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་དེ་གཉིས་
 ལ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བསམ་སྒྲུབ་དང་སྒྲུ་རྩ་ལ་སོགས་བྱུང་སྒྲུབ་ཁིང་། དེ་འབྲེལ་སྟན་ངག་སྒྲུབ་
 སྒངས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཀྱང་རིགས་གཉིས་ཤིག་བྱུང་བ་སྟེ། དེ་ཡང་གར་ཕྱོགས་ཀྱི་མིའི་བསམ་སྒྲུབ་
 དང་སྒྲིའི་ཕྱོགས་ཀྱི་མིའི་བསམ་སྒྲུབ་མ་འདྲ་བ་དེ་གཞི་རྩ་རེད། དོན་འདི་བོད་ཀྱི་འཆོ་གནས་ཁོར་
 ཡུག་ལ་རྒྱས་འགྲེལ་གྱི་དབང་དུ་བཏང་ན། བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་རྣམས་སུ། དབུས་གཙང་པ་ཆོས་
 སེམས་ཆེ་བ་དང་། ཁམས་པ་བ་དཔའ་སྟོབས་ལྡན་པ། ཨ་མདོ་བ་བརྩོན་སེམས་ཆེ་བ་ཞེས་
 འཆོ་གནས་ཁོར་ཡུག་གིས་བསྐྱེད་པའི་བསམ་སྒྲུབ་དབང་བཅན་དུ་བྱས་ཏེ་སྡོམ་ཆོག་བཀོད་ཡོད་
 པའང་གནས་ལུགས་རྒྱ་མཚན་གྱིས་བཏང་བའི་སྡོམ་ཆོག་ཅིག་ནི་མ་རེད་དེ། དུས་སྐབས་རིམ་
 བརྒྱད་དང་འཆོ་གནས་འགྱུར་འགྲོས་སོགས་ཀྱིས་མིའི་བསམ་སྒྲུབ་ལའང་དེ་འབྲེལ་གྱི་འགྱུར་
 བ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པའི་ངོས་ནས་སྟེང་ན། སྟོན་དང་ཉེ་རབས། ད་ལྟ་བཅས་ཀྱི་གནས་བབ་འཆོལ་
 ཞིང་སྒྲུབ་དག་གིས་བོད་ཆོལ་ཁ་གསུམ་གྱི་གཞི་རྩའི་བསམ་སྒྲུབ་ལ་ངོས་འཛིན་གནང་ཕྱོགས་
 ལ་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཡོད། དེ་ལྟ་བུ་ལ་འགྱུར་སྟོན་ཟེར་ཞིང་། འགྱུར་སྟོན་ནི་འཆོ་གནས་
 ཁོར་ཡུག་ནས་སེམས་ཁམས་བར་དུ་འགྲོ་བ་ནི་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་གཏན་ཆོག་སྟེ་བུ་ཞིག་རེད། ད་
 དུང་དེ་དག་ཀྱང་རིགས་ཉུང་དུར་བསྐྱས་ན། འགྲོག་པ་དང་ཁོང་བའི་འཆོ་གནས་གཉིས་ཀྱིས་
 དེ་འབྲེལ་གྱི་བསམ་སྒྲུབ་རེ་བསྐྱེད་པ་དེ་ཞིབ་ཀྱིས་འཆོལ་རིམ་ནང་། བོད་ཀྱི་སྐུ་ཆོག་ས་བསམ་
 སྒྲོ་འཆོལ་བའི་གཞི་སྟོམ་མམ་ལག་པ་འཆང་ས་མང་པོ་ཞིག་གི་སྟེ་མཐོང་ཐུབ་པར་འདོད། དེ་
 འབྲེལ་སྐུ་བོའི་འཆོ་གནས་ཁོར་ཡུག་དང་སེར་མོ་བའི་འཆོ་གནས་ཁོར་ཡུག་བཅས་ཀྱིས་དེ་བཞིན་
 གྱི་མི་སྟེར་བསམ་སྒྲོབ་དང་སྐུ་ཆོག་ས་བསམ་སྒྲོབ་སྐྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར། ད་དུང་ཕྱོགས་

གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན། ལྷན་གྱི་ལྷན་ཆས་དང་ཉེར་ཆས་ཡོ་བྱད། བཟའ་བདུང་འཛོལ་
 ལྷུང་། ཐོན་སྐྱོད་སྤེལ་རིམ། བསམ་སྒྲོ། སྤྱོད་ལམ་སོགས་ལ་ཞིབ་ཀྱིས་དབྱད་ན་ནི། ལྷེ་
 ཆོགས་བསམ་སྒྲོ་ལ་རིགས་དང་དབྱེ་བ་མང་པོ་འབྱུང་ཞིང་། དེ་དག་ལའང་རྒྱ་མཚན་དང་རྒྱ་བ་
 སྒྲོངས་སྒྲ་ཆོགས་པ་བརྟུག་རྒྱ་ཡོད་པ་དེ་ལྟར་ནའང་། མདོར་བརྟུས་སམ་སྒྲོང་སྒྲོང་ཙམ་གྱིས་
 འབྲེམ་ཆམས་དང་ཤོད་མཚམས་འདི་ཙམ་ནས་འཛོག་པ་ལས། ཞིབ་ཅིང་རྒྱས་པ་ནི་དུས་ཡུན་
 ཟུང་དུའི་ནང་ཡོང་བ་ཞིག་མ་རེད་ལ། བཤད་བསམ་ནའང་ཤེས་དཔྱོད་ཀྱིས་སྒྲུགས་མིན་ལ་
 བརྟེན། དུས་ཁོམ་གྱི་བར་གསེང་ནས་ཐལ་བཤད་ཅི་མཆིས་བདག་གི་རྣམ་པར་དཔྱོད་པའི་ཅུལ་
 སྟོབས་ཀྱིས་མ་འཆུན་པ་ལགས་སྟབས། སྟོག་མཁན་རྣམས་ལ་བཟོད་གསོལ་ལན་བརྒྱར་
 ལུ་བ་ལགས་སོ། །

(དོན་དབང་རྟུག་ལགས་ནི། མོར་སྒྲིང་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་གཅེས་སྒྲོང་ཁང་གི་ཉམས་ཞིབ་འགན་
 འཛིན་གྱི་སྤྲལ་ལས་གནང་སྟུས་ཡིན།)



༡༡། །ལེ་ཐོ་ལྷ་སྒྲུང་ས་རྒྱལ་པ་ཀུན་གསལ་མེ་ལོང་།

ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །(དབཏོང་མའི་འཕྱོ།)

ཨེ་པ་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན།

ས་བཅད་བདུན་པ། དབྱངས་འཆར་འཁོར་ལོང་སྤྱོད།

དབྱངས་འཆར་འཁོར་ལོང་འདི་གསུམ་པོའི་ངོ་སྤྱོད་མདོར་བསྡུས་གོང་དུ་ས་བཅད་
བཞི་པའི་(ལེ་ཐོ་ལྷ་སྒྲུང་ས་དངོས།)ནང་གསེས་གསུམ་པ་ལོ་དབྱད་ཀྱི་ནམ་དཔྱེ་ངོ་སྤྱོད་སྐབས་
སྐོང་ཟིན་པ་དང་། འདིར་སྐབས་སུ་འཁོར་ལོང་གཟུགས་དངོས་གསལ་བ་ལས་བཅུ་མས་ཏེ་
ངོ་སྤྱོད་གསལ་བསྡུས་ཞུ་བ་ལ།

ཀ༣། མེང་གདན་འཁོར་ལོ། དེ་ཡང་མེང་གེ་ནམ་གསུམ་དབྱས་སུ་བྱས་པའི་
མོར་བྱ་དང་། ཏ། གདུགས། ང་མ། སྒང་ཆེན། པོ་ཏི། གསེར། ཆོས་སྒྱ།(ལག་ཟུང་གི་
ཕྱག་རྒྱ་ཆོས་སྒྱ་མཚོན།)བརྒྱད་པོས་སྟོང་དང་གཡས་གཡོན་སོ་སོར་སྟོར་བའི་འཁོར་ལོ།(ལེ་
ཐོ་ནང་འཁོར་ལོའི་ཕྱེད་རྒྱབ་དུ་གསལ།) འདི་ནི་དབྱངས་འཆར་ཅིས་ལས་གསུང་བའི་མེང་གེ་
གདན་གྱི་འཁོར་ལོ་ཡིན། འཁོར་ལོ་འདིའི་ཕྱེད་ལས་ནི་དབྱས་དང་སྟོ་བྱང་གི་རྒྱལ་པོའི་(སྟོང་
མ་སྐར་མ་མགོས་དབྱས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་དང་གཡོན་བྱ་མས་སྟོ་ཡི་རྒྱལ་པོ། གཡས་སྟོག་(མོན་བྱ་)གིས་བྱང་གི་

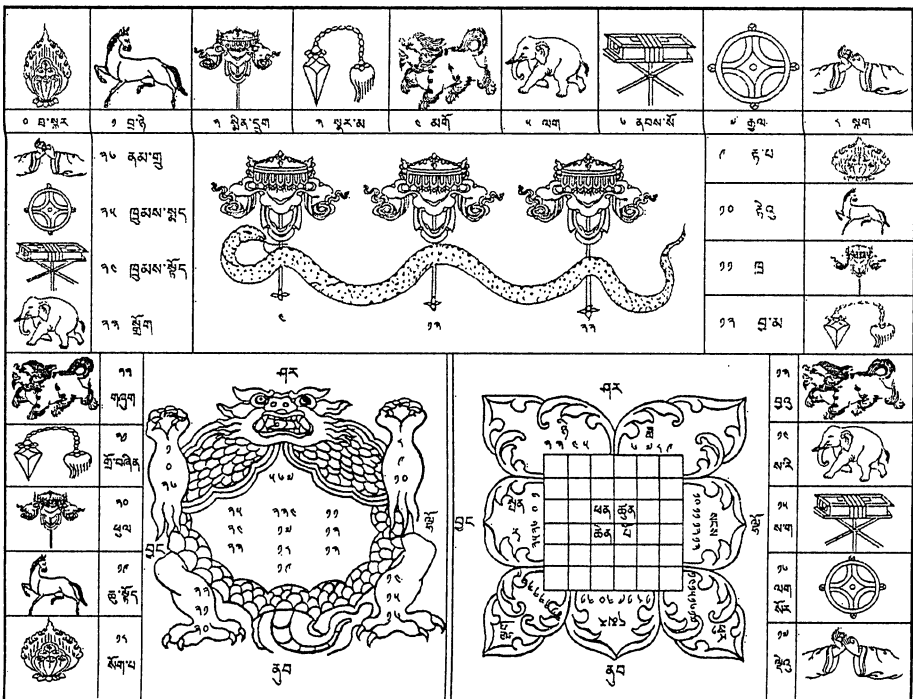
ཁྱུ་པོར་བརྟག་པོ་རེའི་དར་གུད་བརྟག་པ་ཡིན།

ཁ། གདུགས་འཁོར། སང་གདན་དབྱས་སུ། (ལེའུ་ཐོའི་ནང་གསལ་བཞིན།) རྟོ་
འགོ་(རྒྱལ)འབྲིག་གསུམ་ཅན་འབྲིག་རེའི་མཆོམས་གདུགས་གསུམ་གྱིས་རྒྱན་པའི་འཁོར་

༄༅། །རྒྱ་སྐར་ཉི་ཤུ་ཙ་བདུན་པའི་བཟང་ངན་འབྲས་བུ་ སྟོགས་སྡེ་བས་བཞུགས་སོ།།	
སྐར་མ།	ཐང་ཐང་འབྲས་བུ།
པ། ༡༣།༣༥། ༠།	ཐུར་ལ་བཟང་པའི་སྐར་མ་བཞིར། །རྒྱན་དང་ཅེད་མེའིང་ལས་དང་།། ཐུར་པའི་ལས་ནམས་བརྒྱབ་པར་བུ། །
ན། ༡༡། ༣༠། ༣༣།	མི་བརྟན་འགྱུར་པའི་སྐར་མ་བཞིར། །མཆོད་ཆོག་ཆོས་འཆད་མེས་ པ་འབོགས། །གོང་མར་ལྷ་རྟོར་འབྱལ་བ་དང་། །རང་དོན་ཐུར་ པོར་རྒྱབ་སོགས་བཟང་། །
ལ། ༡༣། ༡༥། ༣༥།	རབ་ཏུ་བརྟན་པའི་སྐར་མ་བཞིར། །ཡུལ་གསར་འཛིན་དང་དཔོན་ གསར་བརྟོ། །རབ་ཏུ་བརྟན་པའི་ལས་སོགས་བཟང་། །
ཤ། ༩། ༡༥། ༡༩།	འབྲས་བུ་ངན་པའི་སྐར་མ་བཞིར། །འཛོམས་འབྲིག་དྲག་པའི་ལས་ ལ་སོགས། །ངན་པར་རྒྱུད་པའི་ལས་ནམས་བཟང་། །
ཆ། ༡༤། ༣༡། ༣༣། ༣༡།	ཐུར་ལ་འགྱུར་པའི་སྐར་མ་ཐུར། །གཞན་ཡུལ་བཞུད་དང་ཆོང་ལས་ སོགས། །བརྟན་མིན་ཐུར་འགྱུབ་ལས་ནམས་བཟང་། །
ག། ༧། ༡༠། ༡༧། ༣༤།	བརྟན་པའི་དོན་གྲུབ་སྐར་མ་ཐུར། །གཉེན་སྦྱོར་བུ་དང་ཕྱགས་སོགས་ ཉོ། །འཁོར་བརྟེན་དབང་བརྒྱར་རབ་གནས་ཆོང་། །མཁར་མང་ གདིང་དང་དགེ་ལས་བཟོ། །སྤྱིན་བསྟེན་ལ་སོགས་བུ་པར་བཟང་།།
མ། ༡༥།	བཏང་སྟོམས་བྱེད་པའི་སྐར་གཉིས་ལ། །དོན་གཉེར་བཏང་སྟོམས་ རིན་ཆེན་ཐུ། །ས་བཟོ་བཟོ་དང་སྤྱིན་བསྟེན་བཟང་། །

ལོ་འདི་ནི་དབྱངས་འཆར་ཅིས་ལས་གསུང་བའི་གདུགས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ཡིན་ཅིང་། འདིས་དབུས་
དང་གར་རྒྱལ་གཉིས་(རྒྱ་སྐར་མགོས་ཤར། ཉག་པས་དབུས། བྱ་ཞུག་གིས་རྒྱལ་གྱི་རྒྱལ་པོར་བརྟག་)ཀྱི་
རྒྱལ་པོའི་ལོ་རེའི་དར་གདུག་བརྟག་པ་ཡིན།

ག༽ **རུས་སྐལ་འཁོར་ལོ།** སེང་གེ་གདན་དབུས་(ལེའུ་ཐོའི་ཤོག་ངོས་རྒྱལ་མ་
གར་རྒྱུ་གསལ།)སུ་སུག་བཞི་ཕྱོགས་བཞིར་བབྱད་ཅིང་མགོ་བོ་ཤར་དང་སྐྱོ་གཡས་གཡོན་
བྱང་དང་རྩྭ་ར་(མགོ་བོ་ཤར་བརྟན་འདི་ནི་གནས་སྐབས་བརྟག་གཞི་ཡུལ་གཙོ་བོར་བྱས་པ་ལས་འབྱུང་
ཅིས་ལུགས་ལྟར་འབྱུང་བཞིའི་གནས་ལུགས་ཀྱི་ལུགས་དང་མི་འདྲ་)བརྟན་པའི་རུས་སྐལ་གན་རྒྱལ་
ཅན་འདི་ནི་དབྱངས་འཆར་ཅིས་ལས་གསུང་བའི་རུས་སྐལ་འཁོར་ལོ་ཡིན་ཅིང་། འདིས་
ཡུལ་གྱི་རྩྭ་བ་(ས་ཆོགས་དང་ཆོས་ཆོགས་གཉིས།)དབུས་བཟུང་བའི་ཕྱོགས་དང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆར་
ཞོད་དང་ལོ་ཐོག་བཟང་ངན། འཐབ་རྩོད་སོགས་བརྟག་གོ།



སེང་གདན་གདུགས་སྐལ་སོགས་ཀྱི་འཁོར་ལོ།

ང་། སྐྱོན་ཆེན་པོའི་འཁོར་ལོ། མེད་གདན་དབྱས་སུ་མཐའ་འཁོར་འདབ་
མ་བདུན་ཅན་(གཟའ་བརྒྱད་འགོད་སའི་གནས་)གྱི་འཁོར་ལོ། དབྱས་སྐྱོན་ཆེན་བསྐྱེད་མའི་རེ་ཁ་
བདུན་ཅན་གྱིས་སྤྱོད་པ་ནི། སྐྱོན་ཆེན་པོའི་འཁོར་ལོ་ཡིན་ཏེ། འདིས་མཁར་རྫོང་ཡུལ་
སྤེལ་བྱེད་ཀྱི་བྲག་གང་ཟག་ངོ་རེའི་བདེ་སྤྱད་བཏག་པ་ཡིན། འདིར་སྐྱོན་ཆེན་ཞེས་པ་འདབ་
བདུན་ནང་བཀོད་པའི་རེས་གཟའ་བརྒྱད་གཉིས་ཏེ་སྐྱོན་ཆེན་ཐད་བསྐྱེད་སུ་འགྱུར་མེན་ལ་བརྟེན་
ཏེ་ཐུང་དོར་འབྱེད་པ་སྟེ། དེ་ལ་ཐད་བསྐྱེད་ནི། ཉི་མ་དང་མིག་དམར། ཟླ་བ་དང་ལྷག་པ།
ཕུར་བུ་དང་སྟེན་པ། རྒྱ་དྲུག་དང་པ་སངས་གཉིས་སོ། །

ས་བཅད་བརྒྱད་པ། རྒྱ་སྐར་འབྲས་བུ་སྤྱོད་སྤེལ་སྟེ་བས།

དེ་ཡང་འགོ་བཅོད་དུ། རྒྱ་སྐར་འབྲས་བུ་སྤྱོད་སྤེལ་སྟེ་བས་པ། ཁྱི་བཏན་འགྱུར་
སྟེགས་འདི་ན་དག། ཞེས་འཁོད་པའི་ལེ་ཆན། (རེ་མིག་ཅན།) འདི་ནི་རྒྱ་སྐར་ཉི་ཤུ་ཅུ་བརྒྱད་
པོ་སྤྱོད་དག་སྤེལ་ལས་ཀྱི་སྤང་སྤང་ངོ་རྟེན་བྱ་དགོས་པའི་འབྲས་བུ་སྤྱོད་སྤེལ་སྟེ་བས་ལྟ་བུར་
བཀོད་པ་ཞིག་ཡིན། འདི་ནང་རྒྱ་སྐར་གྲོ་བཞིན་དང་བྱི་བཞིན་གཉིས་གནས་(སྐར་ཁྱིམ།)གཅིག་
དུ་བྱས་པའི་རྒྱ་སྐར་གྱི་ཆོགས་ལ་མི་བཏན་འགྱུར་སྟེགས་རང་རང་གི་རྟེན་འབྲེལ་ལས་བརྩམས་
པའི་འབྲས་བུའི་ཐ་སྟོན་བཏགས་ཏེ་བཞི་ཆན་དུག་དང་། རྒྱ་ཆན་གཅིག་དམིགས་དཀར་
བཏང་སྟོམས་བྱེད་པའི་སྐར་གཉིས་སུ་དབྱེ་བ་མ་ཟད། སྤང་སྤང་འབྲས་བུའང་སྤྱོད་སྤེལ་མར་
བཀོད་ཡོད།

དཔེར་ན། བཞི་ཆན་དང་པོའི་ནང་། མི་བཏན་འགྱུར་བའི་སྐར་མ་བཞི་སྟེ། རྒྱ་
དང་།^མ མེ་བཞི།^ཀ ཉམ་གྱ།^ཁ ཐ་སྐར།^ཏ བཅས་ཀྱི་དུས་དཀོན་མཆོག་སྟེགས་མཆོད་
པ་དང་། ཆོས་འཆད་པ། རྟོག་པ་འཕོགས་པ། གོང་མ་སྟེ་མཐོ་སར་ཁྱེད་དང་ནོར་འབྱུལ་

བསོགས་ཀྱི་ལས་དག་བར་གསུངས་པ་ལྟར། རྒྱ་སྐར་གྱི་སྡེ་གཞན་ལའང་རིགས་འབྲེས་རྟོགས་
སོ། །

འོན་དེ་ལྟ་བུའི་རྒྱ་སྐར་ནམས་ཉི་ཟླ་སོགས་གཟུང་ཆོགས་དང་འབྲོགས་པའི་སྐར་མ་
གང་ལ་ངོས་བརྒྱུད་དགོས་སམ་སྟུམ་ན། འདི་ལྟར་འདོད་དེ། སྤྱིར་མཁའ་ལ་གནས་པའི་རྒྱ་
སྐར་བརྒྱད་པོ་(སྐར་ཆེ་བ།)གང་ཡིན་ཡང་། ངོ་བོ་སྤྱོད་ཡུལ་དུ་འགྱུར་བའི་གཟུང་སོ་སོར་བྱེད་
ལས་མི་འདྲ་བར་བརྟེན་ཟླ་སྐར་དང་། ཉི་སྐར་སོགས་ཀྱི་དབྱེ་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་འབྱུང་ལ་འབྲས་
བུའང་ཅུང་ཟད་མི་འདྲ། དེ་ན་འདིར་ཉིན་རེ་བཞིན་ཟླ་བ་དང་འབྲོགས་ཏེ་རྒྱ་བའི་སྐར་མ་ལ་བཞེད་
དེ་རྟེན་འབྲེལ་བརྟེན་བཞག་དེ་ཆེ་བས། རེས་འབྲོགས་ཟླ་སྐར་དེ་ཡང་རང་རང་གི་ཡོངས་སྤྱོད་ཉིན་རེའི་
ཆོས་ཁོངས་སུ་ཡོད་པ་འཆད་འགྱུར་ཁྱ་བརྩས་ངོ་སྤྱོད་ལེ་ཆན་དུ་གསལ་ལོ། །

ས་བཅད་དགུ་པ། སྐར་ཁའི་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤང་བྱང་དང་

སྤྱེ་འཁོར་ངོས་འཛིན།

དང་པོ། སྐར་ཁའི་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤང་བྱང་སྐོར།

༡༥ སྤྱི་དོན། ངོ་བོ་འབྱུང་ཁུས་བརྩས་པའི་སྐར་བརྒྱད་ཀྱི་ནམ་གཞག་འབྱུང་
ཅིས་རིག་པ་ཤེས་བྱེད་ཀྱི་ཙུ་བའི་ས་བོན་དུ་འགྱུར་བ་འདི་ནི་གནད་པོའི་རྒྱ་ནག་ཡུལ་དུ་དར་
བྱབ་བེད་སྤྱོད་ཆེ་བའི་ཅིས་རིགས་གྲགས་ཆེ་ཞིག་ཡིན། རང་རེའི་བོད་ཀྱི་ལོ་པཎ་གོང་མ་
ནམས་དང་མདུ་ཙི་ནའི་མཁས་དབང་འགའ་ཞིག་གི་ཟླ་ན་མེད་པའི་བཀའ་དྲིན་ལ་བརྟེན་གཙུག་
ལག་འབྱུང་ཁུའི་ཅིས་རིག་ཅི་སྟེད་བོད་སྐད་དུ་བརྒྱུར་གནང་མཛད་པ་ལས། སྐར་ཁ་བརྒྱད་

ཀྱི་སྐོར་འགོ་འདི་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ལ་སྐོན་ཏུ་གྱུར་བའི་སྤང་དོར་སྟོན་པ་ལ་ཆེས་གལ་གནད་
དུ་འགྱུར་བ་ཞིག་ཡིན།

དེ་ཡང་སྤར་བརྒྱུད་ཀྱི་ཚིས་རིགས་འདི་བཞིན་པོད་ཡུལ་ཁ་བའི་རྫོངས་སུ་དར་བ་ནས་
བཟུང་ཕྱི་ནང་གསང་བ་གསུམ་དུ་འགྱུར་བའི་སྤར་བརྒྱུད་ཀྱི་ཟབ་གསང་རྣམས་པ་ཡོངས་རྫོགས་
ཆ་ཆང་ཆང་ཅན་པོད་སྟོན་མི་ཐུབ་ཀྱང་ཡོངས་ཁྲབ་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་པོད་རྣམས་པ་རྣམས་ཚིས་
རྒྱུད་ལས་གསུངས་བཞིན་པོད་སྟོན་ཀྱིས་སྤང་དོར་གྱི་ཐུན་དོང་དུ་སྤྱང་བའི་སྐྱེ་འགྲོའི་འདྲན་ཤེད་
ཀྱི་གསོས་སུ་འགྱུར་བ་ཞིན་ཡོད། སྤར་བརྒྱུད་ཀྱི་འབྲུང་ཚུལ་དང་འབྲེལ་བའི་པོད་སྟོན་སྐོར་
ཅུང་ཞིབ་ཆ་མཐུན་འདོད་ན། ཁོ་པོས་བྲིས་པའི་《སྤར་ཁ་བརྒྱུད་ཀྱི་བད་མཚོན་ཐུག་རྒྱ་འབྲི་
ཚུལ་ལ་དཔུད་པ་ཅུང་སྤང་བ་གཙུག་ལག་སྒྲུབ་པའི་ལག་རྒྱུས་》ནང་གཟིགས་པར་འཆམ།

ཁ། སྤར་བརྒྱུད་ཚྭ་གས་ཀྱི་དོས་འཛིན། གཞུང་ལེའི་ནང་དམིགས་བཀའ་བཀོད་
པའི་སྤར་ཁའི་ཚྭ་གས་གཙང་འཕུ་མིག་འདི་ནི་སྤར་ཁའི་བཟང་བཞི་ངན་བཞི་ཞེས་ཚྭ་གས་གང་
དུ་ལས་གང་ཞིག་སྒྲུབ་ན་དགེ་བ་དང་། ཚྭ་གས་གང་དུ་ལས་གང་ཞིག་སྒྲུབ་ན་མི་དགེ་བ་འབྱུང་
བའི་ཚྭ་གས་བརྒྱུད་ཀྱི་བཟང་ངན་ལུང་སྟོན་པའི་གཤམ་ཅེ་ཡིན་ལ། འདིར་སྐབས་སུ་གང་ཟག་
དོ་རེའི་བབས་སྤར་དང་སྤར་ཏེ་ལོ་གཅིག་དུས་ཡུན་ནང་ཚྭ་གས་བརྒྱུད་དུ་སྤང་སྤང་རྒྱུ་བྱ་
དགོས་ཚུལ་གསལ་བར་བཀོད་ཡོད། དེ་ལ་སྤར་ཁའི་ཚྭ་གས་ཀྱི་དཔེ་བའི་བཟང་བཞི་ངན་བཞི་
ནི། གཤམ་ཅེའི་ནང་གསལ་ལྟར། གནམ་སྒྲན། སྒྲིག་འཛོ། ལྷ་ལོན། དཔལ་བརྒྱུད་བཞི་རིམ་
པ་ལྟར་སྤུ་མ་སྤུ་མ་བཟང་བ་དང་། གཞོད་པ། འདྲེ་ལ། བདུད་གཙོང་། ལུས་ཆད་བཞི་སྤུ་མ་
སྤུ་མ་ངན་པས་(བཟང་བཞི་ངན་བཞིའི་བརྒྱུ་ཚུལ་རྣམས་འབྱུང་ཚིས་རིག་པའི་སྐོར་འགོ་ལས་ཤེས་པར་བྱ་
དགོས།) དེ་དག་སོ་སོར་ལས་གང་དགེ་དང་མི་དགེ་ནི་གསལ་འཁོད་འབྲས་བུའི་སྐབས་མཐུན་
ངས། འདིར་སྤར་བརྒྱུད་ཟིན་པའི་ཀུན་ཚིས་ལེ་ཆོན་ལས་བརྒྱུད་པའི་ལོ་གང་ཞིག་གི་ལོ་རེའི་བབས་
སྤར་དོས་ཟིན་རྒྱུས། སྤར་ཁ་རང་རང་གི་ཚྭ་གས་བརྒྱུད་ཀྱི་བཟང་ངན་གང་ཡང་བབས་སྤར་

ཉིད་དབུས་སུ་བྱས་པའི་ཤར་རྩོམ་ལྟ་བུ་དང་སྤྱི་གས་བཞི་དང་མཆོམས་བཞི་སོ་སོར་གསལ་བར་
བཀོད་ཡོད་པས་དེ་ལས་ངོས་འཛིན་དགོས་པ། དཔེར་ན། བབས་སྤར་ལི་ལྟ་བུར་མཆོན་ན།
གཤམ་ཅེའི་ནང་ལི་དབུས་སུ་བྱས་པས་ཤར་ན་སྤྱི་གའོ་དང་། རྩོམ་ལྟ་ལོན། ལྟ་བུ་ན་འདྲེ་ལ།
བྱང་ན་གནམ་སྒྲན། ཤར་རྩོམ་མཆོམས་སུ་དཔལ་བསྐྱེད། རྩོམ་ལྟ་མཆོམས་ན་ལུས་ཆད།
ལྟ་བུ་བྱང་མཆོམས་ན་བདུད་གཙོད། བྱང་ཤར་ན་གཞོད་པ་བཅས་གནས་ཡོད་པ་བཞིན་སྤར་
ཁ་གཞན་ལའང་འདི་དང་འདྲ་བར་རིགས་འགྲེས་བཅི་དགོས།

ག། བཟང་ངན་སྤྱི་གས་ཀྱི་སྤང་སྤང་། དེ་ལྟར་བབས་སྤར་དང་དེའི་སྤྱི་གས་
བརྒྱད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་རྣམས་ངོས་འཛིན་བྱུང་ཆེས། ད་ནི་སྤྱི་གས་སོ་སོར་ལས་གང་དགེ་དང་
མི་དགེའི་སྤང་སྤང་དངོས་བརྟན་པ་རྩི།

དང་པོ། བཟང་བཞི་བཤད་པ་ལ། ༡། གནམ་སྒྲན་ནི། སྤྱི་གས་བརྒྱད་ལས་
རབ་ཀྱི་རབ་དུ་བརྟན་པས་འདི་ཉིད་གནས་སྤྱི་གས་སུ་དགེ་བའི་ལས་སྤྱི་དང་ཁྱད་པར་སྒྲན་པ་
བརྟན་པ་དགེ་བ་ཡིན། དཔེར་ན། བབས་སྤར་ཁམ་ཡིན་པའི་གང་ཟག་གིས་རྩོམ་སྤྱི་གས་
གནམ་སྒྲན་སར་དགེ་བའི་ལས་སྤྱི་དང་། ཁྱད་པར་སྒྲན་དང་སྒྲན་པ་བརྟན་ན་པན་ལུས་ཆེ་
བར་བརྟན་པ་རྩི་བུའོ། །

༢། སྤྱི་གའོ་ནི། སྤྱི་གས་བརྒྱད་ལས་རབ་ཀྱི་འབྲིང་དུ་བརྟན་པས་གོང་ལྟར་དགེ་
ལས་སྤྱི་དང་། སྤྱི་གས་གཞན་དུ་སྤྱི་གས་བརྟན་པ་ལས་མི་ལམ་བཟང་ཞིག་གཞོད་པ་ཉུང་བར་བརྟན་
ཡོད། དཔེར་ན། བབས་སྤར་ལི་ཡིན་པའི་གང་ཟག་གི་སྤྱི་གས་རང་འདུག་ས་དབུས་སུ་བྱས་
པའི་ཤར་སྤྱི་གས་སྤྱི་གའོ་གནས་པའི་སྤྱི་གས་སུ་བརྟན་དགོས་པ་རྩི་བུའོ། །

༣། དཔལ་བསྐྱེད་ནི། སྤྱི་གས་བརྒྱད་ལས་རབ་ཀྱི་ཐ་མར་གསུང་བས། འདི་
སྤྱི་གས་ནས་ནོར་གཡང་འགྲུག་པ་སོགས་བསོད་ནམས་ཀྱི་ལས་བྱས་ན་དགེ། ཁ་ཅིག་འདིར་
རྩི་གསོལ་རྩི་མཆོད་བྱས་ན་རྩི་འགོ་བར་གསུང་བ་ལེགས་སོ། །

༧། སྤྱ་ལོན་ནམ་སྤྱ་གཡང་། འདི་ཉིད་བཟང་ངན་གཉིས་ལས་བཟང་སྟོགས་དང་།
རབ་འབྲིང་ཐ་གསུམ་ལས་འབྲིང་དུ་བརྟན་པ་དེ་ཡང་ཞིབ་པ་ནང་གསེས་དབང་གིས་སྤར་ཁ་དུ་
དང་ལི། གིན་བཞི་ནི་སྤྱ་ལོན་ཏེ་འབྲིང་གི་རབ་དང་། སྤར་ཁ། ཟིན། མོན། གཉིས་ནི་སྤྱ་
གཡང་ཞེས་འབྲིང་གི་འབྲིང་དུ་བརྟན་པས། སྟོགས་ཀྱི་སྒྲུང་དོར་ནི་སྤྱ་ལོན་སྟོགས་སུ་ཁ་བརྟན་
དགེ་ཞེས་རང་ཉིད་གནས་གང་དུ་འདུག་ཅུང་འདི་སྟོགས་སུ་ཁ་བརྟན་ཏེ་འདུག་ན་དགེ་བར་གསུང་
ཡོད། ཁ་ཅིག་འདི་ལས་སྤྱ་གཡང་འགྲག་ཅིག་གོང་གི་དཔལ་བསྐྱེད་དུ་རྩ་གསོ་བར་བརྟན་ཡོད།

གཉིས་པ། སྤར་ཁ་འདི་སྟོགས་ཀྱི་ངན་བཞི་བཤད་པ་ལ། ༡། གནོད་པ་ནི། བཟང་
ངན་གཉིས་ལས་ངན་པ་འདི་སྟོགས་དང་། རབ་འབྲིང་ཐ་གསུམ་ལས་འབྲིང་གི་ཐ་མར་བརྟན་
ཡོད་པས་སྤར་སྒྲུང་ནི་བརློག་པ་གནོད་ཡོད་སྟེང་དུ་གྱིས་ཞེས་གསུངས་ཡོད།

༢། འདྲེ་ཆ། སྟོགས་བརྒྱད་ལས་འདྲེ་ཆ་ནི་ངན་པ་འདི་རབ་དུ་བརྟན་པ་དང་། སྤར་
སྒྲུང་ཡང་རྒྱུད་དུ་ནད་ཅན་ནད་མེད་གང་གི་ཆེད་དུ་གཏང་བྱེད་སྒྲུད་ཀྱང་གང་ཟག་རང་གི་བབས་
སྤར་དང་བརྟན་འདྲེ་ཆ་གནས་པའི་སྟོགས་སུ་བཏང་དེ་ལམ་སུམ་མདོ་ཁར་སྐྱེལ་སྟོལ་སྟར་ན་རྣམས་
པ་ཆེའོ། །

སྤྱ་ལོན	དཔལ་བསྐྱེད	འདྲེ་ཆ	དཔལ་བསྐྱེད	སྤྱ་ལོན	ལུས་ཆད	འདྲེ་ཆ	ལུས་ཆད	སྤྱ་ལོན
གནམ་སྟན	ཐོན།	ལུས་ཆད	སྟོག་འཆོ	ཡི	འདྲེ་ཆ	གནོད་པ	ཁོན	དཔལ་བསྐྱེད
བདུད་གཅོད	སྟོག་འཆོ	གནོད་པ	གནོད་པ	གནམ་སྟན	བདུད་གཅོད	སྟོག་འཆོ	བདུད་གཅོད	གནམ་སྟན
གནམ་སྟན	སྟོག་འཆོ	གནོད་པ	སྤར་ཁ་འདི་སྟོགས་གཙང་ རྒྱུ་མིག			ལུས་ཆད	འདྲེ་ཆ	དཔལ་བསྐྱེད
སྤྱ་ལོན	ཟིན	བདུད་གཅོད				བདུད་གཅོད	དུ	སྤྱ་ལོན
ལུས་ཆད	དཔལ་བསྐྱེད	འདྲེ་ཆ				གནམ་སྟན	གནོད་པ	སྟོག་འཆོ
བདུད་གཅོད	གནོད་པ	སྟོག་འཆོ	སྟོག་འཆོ	གནམ་སྟན	བདུད་གཅོད	གནོད་པ	བདུད་གཅོད	གནམ་སྟན
ལུས་ཆད	གིན།	གནམ་སྟན	དཔལ་བསྐྱེད	ཁམ།	གནོད་པ	འདྲེ་ཆ	ཁོན	སྟོག་འཆོ
སྤྱ་ལོན	འདྲེ་ཆ	དཔལ་བསྐྱེད	འདྲེ་ཆ	སྤྱ་ལོན	ལུས་ཆད	དཔལ་བསྐྱེད	ལུས་ཆད	སྤྱ་ལོན

༡། བདུད་གཙོན་ནི། ངན་པའི་འབྲིང་དུ་བསྟན་ཅིང་། འདི་ཚུགས་སུ་ཟོར་འཕེན་
པ་སོགས་དྲག་ལས་གིས་པའོ། །

༢། ལུས་ཆད་ནི། ངན་པའི་ཐ་མར་བསྟེན་པ་སྟེ། ལུས་ཆད་པ་ཞེས་པའི་དོན་
ཡང་ལུས་དུམ་བུར་ཆད་པའི་དོན་ཡིན་པས་ཚུགས་དེ་ནས་སྒྲ་འགྲག་དགོས་པ་ཡིན་ནོ། །(སྤར་
བརྒྱད་ཚུགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ཕྱག་རྒྱ་གསལ་དུ་བཀོད་པ་ལས་ངོས་བཟུང་།)

གཉིས་པ། སྟེ་བའི་འཁོར་ལོ་བཤད་པ།

གཞུང་ལའི་ནང་སྤར་ཁའི་གཤམ་ཅེ་འེ་གཡོན་ངོས་སུ། རྩ་མེར་དབུས་སུ་བྱས་པའི་
ཚུགས་བརྒྱད་ཀྱི་སྟེ་བའི་འཁོར་ལོ་བཀོད་པ་དེ་ཡང་དོན་དུ་སྟེ་དགུ་སོ་སོ་དབུས་སུ་བྱས་པའི་འཁོར་
ལོ་སྟེ་བྱ་འཕུར་གྱི་བཙེ་ལུགས་སྟོར་མགོ་ལས་གཤམ་པར་བྱ་དགོས་ལ། འདི་དག་གི་ཤེད་སྟོན་
ཀྱང་རང་གི་བབས་སྟེ་དབུས་སུ་བྱས་པའི་ཚུགས་བརྒྱད་ལས། སྟེ་བ་བརྒྱད་དང་། དུག་གཅིག་
སྟེ་དཀར་གསུམ་གནས་པའི་ཚུགས་སུ་བཟང་བ་དང་། གཉིས་ནག་ལ་ངན་པ་རྩ་མེར་དང་།
དགུ་དམར་བདུན་དམར། གསུམ་མཐིང་། བཞི་ལྗང་གནས་ཚུགས་སུ་འབྲིང་བར་བསྟན་
ནོ། ། སྤར་བརྒྱད་དང་སྟེ་བའི་ཚུགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ།

ས་བཅད་བརྩུ་པ། རིགས་ལྔ་ན་དང་བདུད་ཅིའི་འཆར་ཅིས།

དབྱངས་འཆར་ཅིས་རིག་པའི་གཞུང་ལས་ཕྱང་པའི་རིགས་ལྔ་ན་དང་བདུད་ཅི་ནས་
འཆར་བཙེ་ལུགས་ཀྱི་མན་ངག་འདི་བཞིན་ཞི་རྒྱས་དབང་(ཁ་མཆུ་འདུམ་པ་དང་། ཞིང་འདེབས་
པ། བག་མ་ལེན་པ་སོགས་ཞི་རྒྱས་དབང་གི་ལས་ནམས།)སོགས་ཀྱི་ལས་སྦྱི་དང་། བྱད་པར་སྟེན་

སྒྲོར་ཆེ་སྒྲུབ་ཀྱི་བྱ་བའི་དུས་ངེས་པར་མཁུན་དགོས་པའི་གནད་ཀ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། དེ་ཡང་རིགས་
 ལྷན་ཞེས་པ་ནི་གདུག་པ་རྒྱ་དང་འབྲ་བས་འདི་འཆར་བའི་ཡུན་ལ་ཟས་ཞིམ་ཟོས་གིང་། ལྷན་
 ལེགས་འཐུང་ཡང་ཁོག་ཏུ་ནད་འབྱུང་བ་དུག་ལྡ་བུའི་ལས་བྱེད་པར་བལྟན་པ་དང་། ཡང་དེ་
 ལས་ལྡོག་ཏེ་བདུད་ཅི་ཐུན་སྟེང་འདི་ཉིད་ནི་སྤྲོད་ལྡར་དགོས་པ་ཐམས་ཅད་འགྲུབ་པའི་མཐུན་
 གྲོགས་སུ་འགྱུར་བར་བལྟན་པས་འདི་འཆར་བའི་ཡུན་ལ་དག་ལས་ (གསོད་པ་དང་བཅོམ་པ་སོགས་
) མ་གཏོགས་ལས་ཀྱན་ཐུན་སུམ་ཚོགས་པར་བྱེད་ཅིང་། ཁྱད་པར་ཟས་ཟོས་ཆེ་སྤྲོད་དང་
 མཚུངས་ལ། ལྷན་སྒྲུབ་ཆེ་བདུད་ཅི་ལྡ་བུའི་རྒྱས་པའི་འགྱུར་བྱེད་ཡོད་པར་གསུངས་སོ། །ང་
 ཚོས་ལེ་ཆན་འདི་ཉིད་ངོ་སྟོན་བྱ་བའི་བརྒྱད་རིམ་ནང་། རགས་པ་གཞུང་ལེའི་ནང་བཀོད་པའི་
 རིགས་ལྷན་དང་བདུད་ཅི་ནམ་འཆར་བཅི་ལུགས་དང་ལྡ་སྤངས་མཁུན་དགོས་པར་མ་ཟད། ཞིབ་
 པ་དབྱངས་འཆར་ཅིས་དངོས་བལྟན་ལུགས་ལྡར་ཐུན་སྟེང་སོ་སོར་ངེ་ལྡར་འཆར་ཚུལ་ཡང་གས་
 དགོས་པས་གཤམ་དུ་ཆན་པ་གཉིས་སུ་དབྱེ་སྟེ་འཆད་པ་ལ།

དང་པོ། གཞུང་ལེའི་ནང་བཀོད་པའི་རིགས་ལྷན་དང་བདུད་ཅིའི་

འཆར་ཅིས་ལྡ་སྤངས།

དེ་ཡང་། གཞུང་ལེའི་ནང་རིགས་བདུད་གཉིས་པོའི་འཆར་ཅིས་རགས་པ་དུས་འཛིན་
 འཁོར་ལོ་དང་སྒྲུར་ཏེ་འཁོར་ཚུལ་ལྡ་བདེར་རེ་འཁྱུག་དུ་བཀོད་ཡོད་པ་ལས་ཐོག་མར་འདི་ཉིད་
 ངོ་སྟོན་གསལ་བསྐྱས་བྱ་བ་ལ།

༡། རེ་འཁྱུག་གཡམས་ངོས་ནས་ཅིས་པའི་སྟངས་ནས་འོག་དང་གཡམས་ནས་གཡོན་
 དུ་བཀོད་པའི་རིམ་པ་ལས། ཐོག་མར་རིགས་ལྷན་འདས་པའི་ལོངས་སྟོན་སྤང་ཆོད་ནམ་
 ཐུན་ལུགས་ལ་ཕྱར་བུ་སྤང་༡༡ ཞེས་བཀོད་པ་འདིས་རིགས་ལྷན་བདུད་ཅིའི་འཆར་ཡུན་

བཞུན་པ་དང་། ཐང་གི་(གཡས་གཡོན་དུ་བཞོད་པའི་རེ་ལྟ་མིག་སྒྲུང་ལོག་གཉིས་) རེ་ལྟ་མིག་སྒྲུང་ལོག་གཉིས་ལས་སྒྲུང་མ་ནམ་ལངས་སོགས་དུས་བཙུག་གཉིས་དང་། ལོག་མ་དུས་དེའི་སྒྲུང་དང་སྒྲུང་ཆ་ཡིན། དེ་ལོག་དུས་འཛིན་འཁོར་ལོའི་གངས་རགས་པ་ཉིན་མཚན་མཉམ་དུས་ཀྱི་སྐབས་དང་སྐབས་བའི་ཡང་ནམ་ལངས་སྒྲུང་དང་དུས་འཛིན་འཁོར་ལོའི་གངས་སྒྲུང་པ་དང་སྐབས་ཉི་མ་པར་ཉིན་མཚན་དུས་བཙུག་གཉིས་སྒྲུང་སྒྲུང་ཆའི་ཆ་དུ་རྫོགས་པར་འཆར་རོ། །

༡། དེ་ལོག་(གཡས་)གཟུང་དང་(གཡོན་དུ་དབུས་ ༡༤ ན་ ཐོག་མ་ ༤ ན་ སོགས་རིམ་པར་སྒྲུང་ནས་ལོག་དུ་བཞོད་པ་ནི་) རིགས་ལྡན་འཆར་ཡུན་ཡིན་ཉི་དེ་ལ་གཟུང་ཉི་མའི་དུས་རིགས་ལྡན་འདི་བཞིན་ཉི་མའི་སྒྲུན་པའི་དབུས་ཀྱི་ཆུ་སྒང་བཙུག་རིང་འཆར་བ་དང་། ཟླ་བའི་རེས་ཀྱི་ཆེ་ཟླ་བའི་སྒྲུན་པའི་དབུས་ཀྱི་སྒང་བཙུག་རིང་རིགས་ལྡན་འཆར་བ་བཞིན་སྒྲུང་མ་དག་ལའང་རིགས་འགྲེ། རིམ་གཟུང་སོ་སོའི་ཐང་(གཡས་གཡོན་དུ་བཞོད་པ་ནམས་) ཀྱི་ཨང་གི་ནམས་ནི་དུས་སྒྲུང་སོ་སོར་འཆར་བའི་གཟུང་ཡིན་ཅིང་དེ་ལས་སྒྲུན་པའི་དུས་རིགས་ལྡན་དང་ཕྱར་ཕྱིར་སྐབས་བདུན་ཅི་འཆར་བས་དེ་གཉིས་དུས་ནམ་འཆར་རྫོགས་སྒྲིབ་ཆེད་“རིགས་”དང་“བདུན” ཞེས་བཞོད་ཡོད་པ་ཉིན་རེའི་རེས་ཀྱི་གཟུང་གང་ཡིན་ངེས་ཤིན་དེ་ཉིན་དུས་སྒྲུང་

རིགས་ལྡན་འདས་པའི་ཕོངས་སྒྲིག་སྐབས་ཆད་ནམ་རྒྱུན་དབུས་	ནམ་ལངས་		ཉི་ཤར་		ཉི་དོར་		ཉིན་མཚན་		ཉི་མཚན་		ཉི་མཚན་		ཉི་མཚན་		ཉི་མཚན་		ཉི་མཚན་		ཉི་མཚན་		ཉི་མཚན་		ཉི་མཚན་		ཉི་མཚན་		ཉི་མཚན་	
	ཀྱི་	ལྷོ་	ཀྱི་	ལྷོ་	ཀྱི་	ལྷོ་	ཀྱི་	ལྷོ་	ཀྱི་	ལྷོ་	ཀྱི་	ལྷོ་	ཀྱི་	ལྷོ་	ཀྱི་	ལྷོ་	ཀྱི་	ལྷོ་	ཀྱི་	ལྷོ་	ཀྱི་	ལྷོ་	ཀྱི་	ལྷོ་	ཀྱི་	ལྷོ་	ཀྱི་	ལྷོ་
འཛིན་འཁོར་ཆེད་རིགས་པ།	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5				
ལྷོ་ཕྱར་ཕྱིར་ཉི་མ་																												
ལྷོ་ཕྱར་ཕྱིར་ཉི་མ་	ཉི་མ་ ༡༤	༡	༤	༤	༡	ཉི་མ་ ༡༤	ཉི་མ་ ༡༤	༡	༤	༤	༡	ཉི་མ་ ༡༤	ཉི་མ་ ༡༤	༡	༤	༤	༡	ཉི་མ་ ༡༤	ཉི་མ་ ༡༤	༡	༤	༤	༡	ཉི་མ་ ༡༤	ཉི་མ་ ༡༤	༡	༤	༤
ལྷོ་ཕྱར་ཕྱིར་ཉི་མ་	ཉི་མ་ ༡	༡	ཉི་མ་ ༡༤	ཉི་མ་ ༡	༡	༤	༤	༡	ཉི་མ་ ༡༤	ཉི་མ་ ༡	༡	༤	༤	༡	ཉི་མ་ ༡༤	ཉི་མ་ ༡	༡	༤	༤	༡	ཉི་མ་ ༡༤	ཉི་མ་ ༡	༡	༤	༤	༡	ཉི་མ་ ༡༤	ཉི་མ་ ༡
ལྷོ་ཕྱར་ཕྱིར་ཉི་མ་	ཉི་མ་ ༤	༡	༡	༤	༤	༡	ཉི་མ་ ༡༤	ཉི་མ་ ༡	༡	༤	༤	༡	ཉི་མ་ ༡༤	ཉི་མ་ ༡	༡	༤	༤	༡	ཉི་མ་ ༡༤	ཉི་མ་ ༡	༡	༤	༤	༡	ཉི་མ་ ༡༤	ཉི་མ་ ༡	༡	༤
ལྷོ་ཕྱར་ཕྱིར་ཉི་མ་	ཉི་མ་ ༡	༤	༡	ཉི་མ་ ༡༤	ཉི་མ་ ༡	༡	༤	༤	༡	ཉི་མ་ ༡༤	ཉི་མ་ ༡	༡	༤	༤	༡	ཉི་མ་ ༡༤	ཉི་མ་ ༡	༡	༤	༤	༡	ཉི་མ་ ༡༤	ཉི་མ་ ༡	༡	༤	༤	༡	༤
ལྷོ་ཕྱར་ཕྱིར་ཉི་མ་	ཉི་མ་ ༡༤	ཉི་མ་ ༡	༡	༤	༤	༡	ཉི་མ་ ༡༤	ཉི་མ་ ༡	༡	༤	༤	༡	ཉི་མ་ ༡༤	ཉི་མ་ ༡	༡	༤	༤	༡	ཉི་མ་ ༡༤	ཉི་མ་ ༡	༡	༤	༤	༡	ཉི་མ་ ༡༤	ཉི་མ་ ༡	༡	༤
ལྷོ་ཕྱར་ཕྱིར་ཉི་མ་	ཉི་མ་ ༤	༤	༤	༡	ཉི་མ་ ༡༤	ཉི་མ་ ༤	༤	༤	༡	ཉི་མ་ ༡༤	ཉི་མ་ ༤	༤	༤	༡	ཉི་མ་ ༡༤	ཉི་མ་ ༤	༤	༤	༡	ཉི་མ་ ༡༤	ཉི་མ་ ༤	༤	༤	༡	ཉི་མ་ ༡༤	ཉི་མ་ ༤	༤	༤
ལྷོ་ཕྱར་ཕྱིར་ཉི་མ་	ཉི་མ་ ༤	ཉི་མ་ ༤	ཉི་མ་ ༡	༡	༤	༤	༡	ཉི་མ་ ༡༤	ཉི་མ་ ༤	༡	༤	༤	༡	ཉི་མ་ ༡༤	ཉི་མ་ ༤	༡	༤	༤	༡	ཉི་མ་ ༡༤	ཉི་མ་ ༤	༡	༤	༤	༡	ཉི་མ་ ༡༤	ཉི་མ་ ༤	༡

རིགས་ལྡན་དང་བདུན་ཅི་དུས་ཆེད་བཙུག་གཉིས་ལ་རི་ཆུར་འཆར་ཆུ་པ་གྱི་རེ་ལྟ་མིག་

གང་ལ་རིགས་ལྡན་དང་བདུད་ཅི་འཆར་བ་རྟོགས་ཐུབ། དཔེར་ན། རེས་ཀྱི་གཟའ་ཉི་མའི་
 ཉིན། ཉི་འོས་ཀྱི་ཆ་ཆུ་ཆོད་༥ པའི་ཐོག་རིགས་ལྡན་འཆར་བ་དེ་ཡང་ཞིབ་པ་ཆུ་ཆོད་༥ པའི་
 དབུས་ནས་ཆུ་སྐང་༡༤ རིང་རིགས་ལྡན་འཆར་བས། དེ་ཡུན་སྒྲོར་སྒྲོར་ཆེ་སྒྲུབ་སོགས་ཀྱི་ལས་
 ཀྱན་སྤངས་དགོས་པ་དང་། ཕྱི་ཆ་ཆུ་ཆོད་༡༠ པའི་ཐོག་བདུད་ཅི་འཆར་བས་གོང་དུ་གསལ་བ་ཞིན་
 ཞིབ་པ་ཆུ་སྐང་༡༡ རིང་བདུད་ཅི་འཆར་བས། སྒྲོར་སྒྲོར་ཆེ་སྒྲུབ་སོགས་བྱ་དགོས་པ་བཞིན་ནོ།།

གཉིས་པ། རིགས་ལྡན་དང་བདུད་ཅི་སྒྲོར་ལུགས།

རིགས་ལྡན་དང་བདུད་ཅི་འོངས་སྒྲོད་ནི་རེས་ཀྱི་གཟའ་དང་ཉིན་མཆན་དུས་བཅུ་
 གཉིས་ལ་ལྟོས་ཏེ་རིམ་པར་འཁོར་བས་གཟའ་ནམས་ཇི་ལྟར་འཁོར་བའི་རིམ་པ་དང་དུས་བཅུ་
 གཉིས་པའི་སྔ་སྔ་དག་ངས་ཕྱིན་ཉིན་ཞག་འདི་དུས་ལ་རིགས་ལྡན་དང་བདུད་ཅི་ཇི་ལྟར་འཆར་
 བ་ལས་སྒྲ་པོར་ཅི་ཐུབ།

དེ་ལ་གཟའ་འཁོར་རིམ་པ་ནི། ཉིན་གང་ཡང་རེས་ཀྱི་གཟའ་དེ་ཉིན་ནམ་ལངས་
 དང་ཉི་ལུབ་ཐོག་མར་བྱས་ཏེ་ཉིན་མའི་རེས་(ནམ་ལངས་ནས་ཉི་མུར་བར་)ལ། ཉི་སངས་ལྷག་
 ཟླ་སྟེན་ཕྱར་དམར། །ཞེས་དང་། མཆན་མའི་རེས་ལ་(ཉི་ལུབ་ནས་ཐོ་རངས་བར་) ཉི་
 ཕྱར་ཟླ་སངས་དམར་སྟེན་ལྷག །ཅེས་པའི་རིམ་པ་ལྟར་འཁོར་བ་ལས། སྟེན་པ་དང་
 ཕྱར་བྱ་དུས་གང་ལ་འཆར་བ་དེ་དང་དེའི་ཆེ་རིགས་ལྡན་དང་བདུད་ཅི་འཆར་བ་རྟོགས། དཔེར་
 ན། རེས་གཟའ་ཟླ་པའི་ཆེ་ནམ་ལངས་ཡོས་ཀྱི་སྔ་ཆ་ཉིན་གྱི་ཐོག་མ་དུས་འཛིན་འཁོར་ལོ་
 སྔ་པར་ཟླ་པ་ནས་འགོ་བཟུང་(ཟླ་སྟེན། ཕྱར། དམར། ཉི། སངས། ལྷག་ཅེས་གོང་དུ་གཟའ་
 འཁོར་རིམ་ལྟར་ཉིན་གྱི་དུས་དུག་ལ་བཟངས་)ནམ་ལངས་སྔ་ཆར་ཟླ་པ་སྟེ་ཆར་སྟེན་པ། ཉི་གར་སྔ་
 ཆ་ཕྱར་བྱ། སྟེ་ཆར་དམར་པོ། ཉི་འོས་སྔ་ཆར་ཉི་མ། སྟེ་ཆ་པ་སངས། སྟེ་དེ་ལོ་སྔ་ཆ་ལྷག་

པ། སྤྱི་ཆ་ཟླ་བ་སོགས་ཉིན་རིམ་པར་འཆར་བ་ལས། ཉམ་ལངས་སྤྱི་ཆར་རིགས་ལྡན་དང་།
 ཉི་ཤར་ལྡེ་ཆར་བདུད་ཅི་འཆར་བ་རྟོགས་པ། མཚན་ལ་འཁོར་ཚུལ་ནི་མཚན་གྱི་ཐོག་མ་ནི་རྒྱུ་
 ཉམས་འགོ་འཛིན་པས་རེས་ཀྱི་གཟུང་གང་ཡིན་པ་དེ་ཉིད་སྤྱི་ཆར་རྒྱུ་ཐོག་མར་བྱས་ཏེ་ (ཉི། སྤར།
 ཟླ། སངས། དམར། ཐེན། ལྷག་ཅེས་འཁོར།) རྟོར། ཉི་རྒྱུ་བ་ལྡེ་ཆར་ཟླ་བ་དང་། སྤྱི་ཆར་པ་སངས། ས་
 སྤོས་ལྡེ་ཆར་དམར་པོ། སྤྱི་ཆར་ཐེན་པ། ཉམ་སྤྱི་ཆ་ལྷག་པ། སྤྱི་ཆར་ཉི་མ། སྤྱི་ཆ་ཡོལ་ལྡེ་ཆར་
 བདུད་ཅི་སོགས་སྤྱིར་བས། དེ་དང་དེའི་དུས་རིགས་ལྡན་དང་བདུད་ཅི་འཆར་ཡུན་རྟོགས་སོ། །

ས་བཅད་བཅུ་གཅིག་པ། ཟླ་གཅན་འཁོར་ལོ་དང་ཟིན་ཕུང་རྒྱ་ཚུལ།

དང་པོ། ཟླ་གཅན་འཁོར་ལོ།

ཀ། ཟླ་གཅན་འཁོར་ལོ་འོ་རྩོད། ཟླ་གཅན་འཁོར་ལོ་ནི་དབྱངས་འཆར་རྒྱད་
 ལས་གསུངས་པའི་དྲག་པོའི་འཁོར་ལོའི་གས་ཤིག་ཡིན་ཅིང་། རྒྱུན་པར་མདོས་གཏོར་གཏོར་
 བ་དང་། གཡུལ་འགྱེད་པ། ཅུལ་འགྱུན་པ། རྒྱུན་རྒྱུད་པ་སོགས་དྲག་པོའི་བྱ་ལས་རིགས་
 རྒྱུ་བ་པའི་ཆེ་ངེས་པར་མཁོ་བའི་རྟོན་འབྲེལ་དུས་གནད་ཅིས་ཐབས་ཤིག་ཡིན། དེ་ཡང་དབྱངས་
 འཆར་ཅིས་རིག་པའི་ནང་ཅ་ཐིག་རྒྱུང་གསུམ་གྱིས་གྲུབ་པའི་ལུས་ཁམས་དང་ངོ་བོ་གཅིག་པར་
 འབྲེལ་བའི་ཕྱིའི་ཉི་ཟླ་གཟུང་རྟོར་གྱི་འཁོར་ཚུལ་མཐུ་རྟོགས་རྒྱས་པ་དག་པེད་རྒྱུད་ཀྱིས་གསང་
 བ་ནི་དྲག་དབང་སོགས་འཛིག་རྟོན་ལས་རྣམས་པའི་སྒྲུང་དོར་རྟོན་བཞིན་ཡོད་པ་རྟོར། ལྷག་
 སུ་ཟླ་གཅན་འཁོར་ལོར་བརྟན་པའི་དུས་ཅི་བའི་རིག་པས། གཡུལ་འགྱེད་པ་སོགས་དྲག་ལས་
 གྱི་མཐུ་རྟོགས་འགྲུབ་པའི་ཐོག་གས་བཅི་བ་ཡིན།

ཁ། ཟླ་གཅན་འཁོར་ལོའི་རྒྱུད་ཐབས། དང་པོ། ཟླ་གཅན་འཁོར་ལོའི་གྲུབ་

ཆ། ཟླ་གཅན་འཁོར་ལོ་ནི་སྤྱི་འབྱུང་ཅིས་རིག་པའི་ལོ་བརྟན་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་དང་། (འདིས་

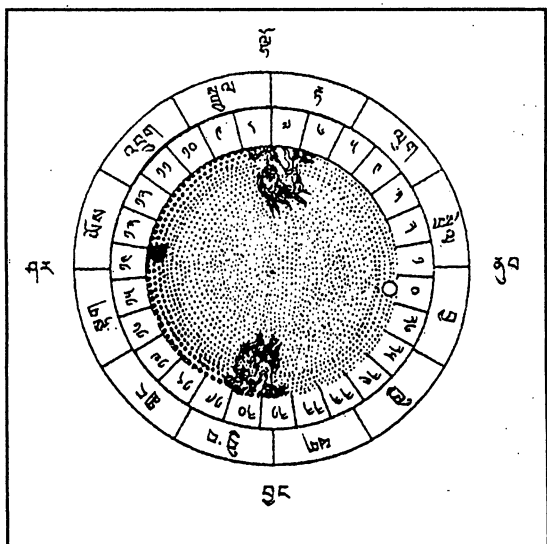
ཐེབས་པའི་ཕྱོགས་དང་སྔོན་པའི་དུས་ཅི་ཡིན།) བར་རྒྱ་སྐར་ཉེར་བདུན་གྱི་འཁོར་ལོ། (འདིས་སྐྱ་གཅན་གདོང་མཇུག་དང་ཉི་སྐར་ཅི།) ནང་སྐྱ་གཅན་འཁོར་ལོ་ལུས་རྩིས་པོས་རྒྱ་སྐར་དཀྱིལ་འཁོར་ནོན་པ་རྩ་བུ་ལ་གདོང་མཇུག་གཉིས་པོས་སྐར་བྱིས་ཕྱེད་སོ་སོར་དབང་པའི་ཚུལ་གྱི་གནས་པའི་སྐར་བརྒན་བཅས་ཕྱི་ནང་བར་གསུམ་རིམ་པ་གསུམ་གྱིས་སྐབ་པའི་ཅན་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་འཁོར་ལོ་འདིའི་ཆ་ཆད་ཞིབ་པར་སྤྲོ་སྔོན་འབྱུང་བཞིའི་དཀྱིལ་འཁོར་ནང་རི་རབ་བཅས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་སྔོར་ཚུལ་སོགས་ཀྱི་བཅའ་བྱད་ལྟན་ཡོད་པ་འདིར་མ་སྐྱེང་ལ། འཁོར་ལོའི་ཆ་ཆད་ཀྱང་གོང་དང་ཆ་མཐུན་འགྲེལ་དགོས་པའི་ཤེས་ཕྱེད་ལྟན་པ་སོགས་གནད་དུ་མ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་ལྟག་པར་སྐྱ་གཅན་གྱི་མཆོཅན་ཕྱེད་སྐར་བརྒན་མགོ་འཇུག་དང་བཅས་པར་འབྲི་ཚུལ་མི་འདྲ་བའི་སྤྲོད་ཅིག་སྐར་རོ། །

གཉིས་པ། སྐྱ་གཅན་འཁོར་ལོ་སྔོར་ལུགས། དེ་ཡང་རྒྱད་ལས། སྐྱ་གཅན་གདོང་དང་གདོང་སྐར་སྤྲད། །མཇུག་མའི་སྐར་མ་མཇུག་དང་བརྒྱན། ཉི་སྐར་དུས་ཆོད་ནམ་དགོས་སྤེང་། །བཞག་པས་མདེུ་ཅི་གར་བརྒྱས་ཐེབས། །སྤྱོགས་དེར་གཡུལ་འཇུག་ག་གས་འགྲེང་དང་། །ཅུལ་སྔོན་རྒྱན་དང་ཆོ་ལོ་དང་། །མདོས་གཏོར་གཏོར་སོགས་དྲག་ལས་དཔེ་ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན། དེ་ལ་སྐྱ་གཅན་གདོང་མཇུག་སྐར་ཞེས་པ་མདོས་གཏོར་སོགས་དྲག་ལས་བྱ་དུས་ཀྱི་སྐྱ་གཅན་གྱི་གདོང་དང་མཇུག་མ་གཉིས་བྱིས་གང་དུ་གནས་པའི་སྐར་མ་ཡིན་ཏེ། འདི་གཉིས་རགས་པ་རྩ་སོ་སོའི་ཉ་སྤོང་བརྒྱད་དང་ཉེར་གཉིས་ཀྱི་སྐྱ་གཅན་གདོང་མཇུག་སྐར་མ་གསུམ་འཁོར་རྩ་བཤད་ནང་། ཅ། གདོང་། མཇུག་སོ་སོར་བཞོད་ཡོད་པ་དེ་ལས་ལོངས་ལ། ཉི་སྐར་ནི་ཉིན་རེའི་ཆོས་ཁོངས་ན་གསལ་བ་(ཞིབ་པ་རྩ་བརྒྱས་རོ་སྔོན་མེ་ཆན་དུ་གཟིགས།)ཉི་མ་བྱིས་གར་གནས་ཀྱི་སྐར་མ་དག་པ་དེ་ཡིན། དེ་སྐར་གདོང་མཇུག་གཉིས་དང་ཉི་མ་བྱིས་གར་གནས་ཀྱི་སྐར་མ་གསུམ་རིམ་འཛིན་བྱུང་རྩེས་དེ་ནི་སྔོར་ཐེབས་དངོས་བཤད་པ་ལ། ༡། ཕྱི་ནང་འཁོར་ལོ་སྤྲད་ཐེབས་ལས་གདོང་མཇུག་གཉིས་པོ་རང་སྐར་དང་སྤྲད་ཚུལ་

ནི། གདོང་སྐར་གང་འཁེལ་བ་དེ་སྟེང་སྒྲ་གཅན་གདོང་དང་། མཐུག་སྐར་གང་འཁེལ་བ་དེ་
 སྟེང་མཐུག་མ་གནད་གཅིག་དུ་སྒྲ་དགོས་པ་དེ་ཡང་དོན་དུ་གདོང་མཐུག་གཉིས་པོ་སྐར་ཁྱིམ་
 གོ་ལ་སྟེང་དུ་གནས་པས་གདོང་སྐར་གདོང་དང་སྒྲ་ན་མཐུག་སྐར་མཐུག་དང་ཐེབས། དཔེར་
 ཅ། རབ་གནས་ཚུ་ལུག་ནག་ཁྲའི་ཆོས་བརྒྱད་ལྟ་བུར་མཆོཅ་ན། གདོང་སྐར་སྐག་དང་།
 མཐུག་སྐར་གོ་བཞིན་༡༡ ཡིན་པས། སྐར་ཁྱིམ་འཁོར་ལོའི་གནས་སུ་ཚུ་སྐར་སྐག་དང་སྒྲ་
 གཅན་གདོང་སྒྲ་ལ་གོ་བཞིན་དང་མཐུག་མ་གཉིས་སྒྲ་དགོས།

༡། ཉི་སྐར་དུས་ཆོད་ནམ་དགོས་དང་སྒྲ་དེ་ཐེབས་བརྟག་ཚུ་ལ་ནི། སྐར་གདོང་
 མཐུག་རང་རང་གི་སྐར་སྟེང་སྒྲ་དེ་ཐོན་པ་དེ་ཉིད་སྐར་དུག་ལས་བྱ་བའི་དུས་བཅུ་གཉིས་གར་
 གནས་ཀྱི་ཐད་དུ་ཉི་མའི་སྐར་མ་སྒྲ་དེ་པས་མདེའུའི་ཅེ་ཕྱོགས་(ཕྱོགས་དེ་ནི་སྒྲ་གཅན་ལྟ་བུ་དང་
 དེའི་ཕྱོག་ཕྱོགས་ནི་སྒྲ་གཅན་གྱི་ལྟ་བུ་ཡིན་ནོ།) གར་བརྟམས་པ་དེའི་སྟེང་སྒྲ་གཅན་ཐེབས་པ་ཡིན་
 པས་ཕྱོགས་(ལྟ་བུ་གནས་པའི་ཕྱོགས་དེར་ཁ་གཏད་དེ་)དེར་གཡུལ་འབྱེད་པ་དང་། མདོས་གཏོར་
 གཏོང་བ་སོགས་དུག་པོའི་ལས་བྱས་ན་འགྱུར་སྟོབས་སྟག་པར་ཆེ་བར་བརྟམ་ནོ། དཔེར་ན།
 རབ་གནས་ཚུ་ལུག་ནག་ཁྲའི་ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་ཉི་མུར་སྟེལ་དུས་སུ་མདོས་གཏོར་འཕེན་དགོས་

པས་ཕྱོགས་གང་དུ་གིས་མིན་བརྟག་པ་
 ལ་ཐོག་མར་སྒྲ་གཅན་གདོང་མཐུག་
 གཉིས་པོ་རང་རང་སྐར་སྟེང་དུ་སྒྲ་
 པའི་འཁོར་ལོ་དེ་སྐར། དེ་ཉིན་ཉིན་
 མོའི་སྐར་མ་ཉིད་དུག་དེ་ཉིད་དགོས་
 དུས་ཉིན་མུར་སྟེལ་སྟེང་སྒྲ་དེ་པས་
 མདེའུ་ཅེ་ཕྱོགས་སྟོན་བ་མཆོཅས་སུ་
 བརྟམ་པ། ཕྱོགས་དེར་མདོས་གཏོར་



སྒྲ་གཅན་འཁོར་ལོ།

འཕེན་དགོས་པ་བཞིན་ནོ། རེ་ཡང་ཉི་མུང་ལས། རང་གི་གཡོན་དུ་སྐྱ་གཅན་གདོང་། མཇུག་གཡས་སྟེ་བར་རྒྱབ་གཏད་དེ། རྟ་བར་ཁ་བརྟམས་གཡུལ་བཤམས་ན། བཟོལ་བྱལ་འཇུག་སྟོབས་ལྡན་ཡང་། རྟ་བར་གནས་སྤྱིར་ངེས་པར་འཛོམས་ཞེས་གསུངས་སོ། །(སྐྱ་གཅན་འཁོར་ལོའི་དཔེ་རིས་ལ་གཟིགས།)

གསུམ་པ། སྐྱ་གཅན་འཁོར་ལོ་ལས་སྤྱིད་གསུམ་ནམ་པར་རྒྱལ་བའི་དུས་ཆེན་གྱི་ཐེབས་བཤད་པ། རེ་ཡང་རྒྱད་ཅིས་ཟླ་ཟེར་ལས། སྤྱིད་གསུམ་ནམ་རྒྱལ་ཞེས་གྲགས་པར། རྟ་གེ་རྒྱུག་གང་དང་གང་བྱས་ཀྱང་། དུས་གཉིན་གཞན་ལས་འགྱུར་ཆེ་ཞིང་། རྟོན་པས་ཅ་རྒྱུད་གསུངས་པའི་དུས། མཇུག་སྟོགས་ཤར་ལ་ཟླ་བ་དང་། རྒྱབ་སྟོགས་རྒྱབ་དུ་ཉི་མ་དང་། གཡོན་སྟོགས་བྱང་དུ་གདོང་པ་དང་། གཡས་སྟོགས་སྟོ་དུ་དུས་མེ་བཅས། གནས་ཤིང་ཉི་རྒྱབ་བྱའི་སྟེང་ནས། རྟམ་ལངས་ཡོས་བར་སྟོ་སྟེང་འདིར། སྤྱིད་གསུམ་ནམ་རྒྱལ་རྒྱལ་བའི་དུས། ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན། རེ་ལ་སྤྱིད་གསུམ་ནམ་རྒྱལ་ཞེས་པ་རྒྱ་དུ་སྐྱ་གཅན་གྱི་མིང་གི་མངོན་བརྗོད་ཡིན་ལ། འདིར་དམིགས་བསལ་ཐེབས་དུས་ནི་སྐྱ་གཅན་གྱི་གདོང་སྐར་བྱང་སྟོགས་དང་། མཇུག་སྐར་སྟོ་སྟོགས། ཉི་སྐར་རྒྱབ་སྟོགས། ཟླ་སྐར་བྱང་སྟོགས་བཅས་སུ་གནས་པའི་དུས་(གཙོ་བོ་ཟླ་སྐར་རི་ཙམ་གནས་པའི་ཡུན་)གང་ཡིན་གྱི་ཉི་སྐར་གནས་སུ་སྐྱ་གཅན་རྒྱལ་བའི་རྒྱས་པ་ལྷག་དུ་ཆེ་བས་སྤྱིད་གསུམ་ནམ་པར་རྒྱལ་བའི་དུས་ཆེན་ཞེས་བཤད་ལ། འདི་ཆེ་དགེ་བ་དང་རྒྱུག་ལས་གང་བྱས་ཀྱང་ཉི་སྟོང་མོགས་ཆོས་གཉིན་གཞན་ལས་འགྱུར་ཆེ་བ་དབྱངས་འཆར་རྒྱུད་དངོས་ལས། འདི་ཆེ་བྱང་མེད་དབྱུག་ཐོགས་གཅིག་གིས་སྟེས་པ་མཆོན་ཐོགས་བརྒྱ་བྱལ་བའི་དཔེ་བརྟམ་ཡོད་ལ། བདག་ཅག་གི་སྟོན་པས་ཀྱང་དཔལ་ལྡན་འབྲས་སྤངས་སུ་ཅ་བའི་རྒྱུད་སྟོང་ཐུག་བརྒྱ་གཉིས་པ་གསུངས་པའི་དུས་སུ་འང་མཁའ་ལ་རྒྱ་སྐར་དཀྱིལ་འཁོར་དང་གསལ་བ་སྤྱིད་གསུམ་ནམ་པར་རྒྱལ་བའི་སྟོགས་དུས་དང་བརྟམ་སྟོན་པ་ཉིད་ཞལ་ཤར་དུ་སྟོགས་ཏེ་བཞུགས་པ། རེ་ཡང་། ཟླ་བ་ཤར་དུ་(ཟླ་སྐར་ཐ་སྐར་སྟེང་)གནས་པ་དང་། (སྤྱིད་གསུམ་ཅ་

རྒྱལ་ཕྱོགས་ལུབ་ནས་ཤར་དུ་རྒྱ། རྒྱ་རྒྱལ་ལུབ་དུ་ཕྱོགས་པ་ཉི་མ་ལུབ་(ཉི་མར་ཉ་ཉ) དུ་གནས་པ། (ཙ་
 རྒྱུད་གསུངས་དུས། ཉི་མར་ཉ་ཉ ཟླ་རྒྱར་འོ གདོང་རྒྱར་ལ མཐུག་རྒྱར་འོ བརྟན་པ་འདི་རྒྱུད་ཅིས་ལུགས་
 རྒྱར་བཀོད་པ་ཡིན་ནོ།) རྒྱ་གཡོན་བྱང་དུ་ཕྱོགས་པ་སྐྱ་གཅན་གདོང་པ་(གདོང་རྒྱར་ལ) བྱང་དུ་
 གནས་པ། རྒྱ་གཡས་རྩོ་རུ་ཕྱོགས་པ་དུས་མེ་རྩོ་སྐྱ་གཅན་མཐུག་མ་(མཐུག་རྒྱར་འོ) རྩོ་རུ་གནས་
 པའི་ཆོ། ཟླ་རྒྱར་ཉི་ལུབ་བྱང་ནས་ནམ་ལངས་ཡོས་པར་གནས་པ་སྤྱིད་གསུམ་ནམ་པར་རྒྱལ་
 པའི་དུས་དང་། ལུབ་ནས་ཤར་དུ་རྒྱ་པའི་ཕྱོགས་ཏེ་དེ་རྒྱར་ཕྱོགས་དུས་རྩོན་འབྲེལ་འབྲིགས་
 དུས་སུ་ས་སྒོས་བདུད་ནམས་བཅོམ་ཁིང་རིག་འཛིན་འཁོར་ལ་རྒྱུན་བརྟན་པར་གྲགས་པ་ནི་དུས་
 འཁོར་ཙ་རྒྱུད་ལས། མདུན་གྱི་ཉ་བ་ཟླ་བ་ཏེ། རྒྱལ་གྱི་ཉ་བ་ཉི་མ་ལའོ། གཡོན་གྱི་ལུན་ཅན་
 གདོང་པ་ལ། གཡས་གྱི་མཐུག་མར་གནས་པ་ལ། འཛིན་རྩོན་གསུམ་ལས་ནམ་རྒྱལ་བ།
 ཁེས་བྱ་བདུད་ནི་འཛོམས་པའི་དུས། རྟེན་ཉི་མ་པ་ཤར་གྱི་ཞལ། རིན་ཆེན་སངས་ཤེས་ཀྱི་
 ལ་བཞུགས་ཁེས་གསུངས་པའང་། དཔལ་ལྷན་དུས་འཁོར་བརྟན་རྒྱུད་ཕྱི་ལའི་ཕྱིང་འཛིན་བརྒྱ་
 དང་ཉེར་བཞི་ལས། ས་ལ་རྒྱ་རྒྱར་བྱས་ནས་ཐུབ་པ་དུས་ཀྱིས་བརྟུར་བ་དབང་པོ་གཞོད་རྒྱུན་
 རྒྱ་དང་གཤིན་རྒྱར་ནི། རྟེན་ལི་འཁོར་ལོ་འཁོར་པར་བྱེད་དེ་ཉིན་ཞག་བསྟོད་པའི་དབང་གིས་
 མཐའ་དག་ནམས་ནི་རིག་པར་བྱ། རྒྱ་རྒྱར་གང་ལ་དུས་དང་ལུན་ཅན་དུ་ཡང་རབ་གྱུར་རྒྱ་
 བ་རྒྱུང་ན་གཉིས་པོ་དག་ལ་ཡང་། གཡུལ་དུ་དག་ལི་སྤེ་ནམས་དག་ནི་འབྲེལ་ལ་ངེས་པར་རྒྱུང་
 རྒྱ་རྒྱ་ལི་དཔུས་སུ་རྒྱལ་པར་འགྱུར། ཁེས་དང་། འཕྲེང་འཛིན་བརྒྱ་དང་ཉེར་ལྔར། རྒྱ་
 གཅན་དུས་ལ་གནས་པ་ནམས་ནི་འཆི་དང་བཅས་པར་འགྱུར་ཁིང་དཔུང་ནམས་མཉམ་དུ་རྒྱུང་
 བ་ནི། རྒྱ་པའི་ཆ་ལ་ངེས་སོང་ནམས་ཏེ་བྱང་འགྲོ་འགྲོ་པའི་དབང་གིས་དེར་ནི་སྤེ་ནམས་བཅོམ་
 པར་གྱུར། རྒྱ་པའི་ཆ་ནི་སྤངས་པ་ནམ་དག་ནམ་པར་རྒྱལ་པར་འགྱུར་ཏེ་རྒྱ་པར་ཞུགས་ལ་
 གཉིས་པོ་ཡང་། རྟེན་རྒྱར་དཔལ་ལྷན་ཙ་བའི་སྐྱ་གཅན་ཟླ་མའི་གསུང་ལ་གནས་པ་དུས་ཀྱི་འཁོར་
 ལོར་ཤེས་པར་བྱ། ཁེས་གསུངས་པའི་འབྲེལ་པར། འདིར་ས་ལ་རྒྱ་རྒྱར་བྱས་ནས་ཁེས་པ་

ནི་རྒྱ་རྒྱ་ཉི་ཤུ་ཙམ་བརྒྱད་པོ་རྣམས་ཉེ་རྒྱ་རྒྱ་གང་ལ་ཉི་མ་ཡོད་པའི་རྒྱ་རྒྱ་དེ་ཤར་གྱི་རྒྱ་ར་མ་
 བདུན་པོ་རྣམས་ཀྱི་དབུས་སུ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ནས་གཡས་དང་གཡས་མིན་དུ་རྒྱ་རྒྱ་གསུམ་
 བཅས་བདུན་ནི་ཤར་དུ་འོ། །དུས་ཀྱིས་བསྐྱར་བ་ནི་ཤར་དུ་ཇི་ལྟ་བུ་དེ་བཞིན་དུ་བྱང་དང་རྒྱ་
 དང་གཤིན་ཅེས་རོ། །འཁོར་ལོ་འཁོར་བར་བྱེད་པ་ནི་གཡས་རྒྱ་རྒྱ་གྱིས་ཉེ་རྒྱ་རྒྱ་དགོད་པ་
 གཡོན་རྒྱ་གྱིས་སོ། །ཉིན་མཆན་གྱིས་རྒྱ་རྒྱ་ཉི་ཤུ་ཙམ་བརྒྱད་པོ་རྣམས་སོ་སོར་འཆར་བ་ལ་
 མོངས་སྟོད་དོ། །འདིར་འཁོར་བའི་དབང་གིས་རྒྱ་རྒྱ་གང་ལ་དུས་ཉེ་སྐྱ་གཅན་གྱི་མཛུག་མར་
 གྱུར་པ་དང་། ལྷན་ཅན་དུ་ཡང་རབ་གྱུར་ཞེས་པ་རྟེ་འཐབ་མོའི་ས་ལ་མི་བདག་རྣམས་ཀྱི་གཡས་
 སུ་དུས་དང་། གཡ་ཉེ་གཡས་མིན་དུ་སྐྱ་གཅན་གྱི་གདོང་དུ་གྱུར་པ་ན་དེའི་ཆེ་གཡུལ་དུ་ལྷའི་
 མགོན་པོ་དག་ནི་འཕྲོག་བྱེད་དུག་པོ་དང་བཅས་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་འཛོམས་པར་འགྱུར་རོ། །རྟེ་
 བ་ལྟང་བས་གདོང་དང་མཛུག་མའི་སྐྱ་གཅན་གཉིས་པོ་དེ་དག་ལ་ཡང་གཡུལ་དུ་དགའི་རྩེ་རྣམས་
 དག་ནི་འཐབ་དུ་ངེས་པར་རྩུང་རྩེ་རྩེ་ཡི་དབུས་སུ་བྱལ་བར་འགྱུར་རོ། །

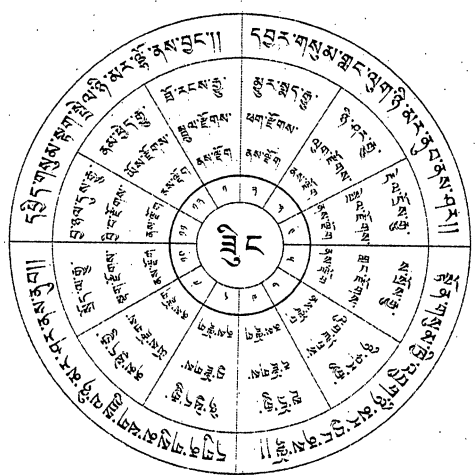
གཉིས་པ། ཟིན་ཕུང་འཁོར་ལོ་དང་པོ་དེའི་རྒྱ་རྒྱལ།

ཟིན་ཕུང་ནི་ནག་རྩིས་རིག་པ་ལས་གསུངས་བའི་ས་བདག་མི་ལུས་སྡིག་མགོ་ཅན་
 ལག་གཡས་ན་རལ་གྱི་དང་། གཡོན་ན་ཞགས་ནག་ཐོག་པ། བཞོན་པ་སྐྱང་ལ་ཆེབས་པ།
 དེ་ཡང་འཁོར་རྩེ་སྡིན་ཡོངས་དང་བྱེད་པར་གཟུང་དང་བསྐྱོངས་པ་བཀའ་རྩུང་གཉན་པའི་ས་
 བདག་གི་གས་ཐིག་ཡིན་ཅིང་། གཙུག་ལག་དགོངས་དོན་ལྟར་ན་ས་བདག་ཟིན་ཕུང་ནི་ལས་
 ཐབས་ཆེ་ཆུང་ཀྱན་དང་བྱེད་པར་བག་མ། མཁར་ལས་དུར་ལས་ལ་ངན་ཅིང་འདི་རྒྱ་བའི་ཉིན་
 མོ་བྱུ་ཆ་སྟེས་ན་པ་མ་ཡ་བྲལ་ལས་གསོན་པར་དཀའ་བ་དང་། བག་མ་བྲས་ན་ཕྱགས་སུ་རབས་
 ཆད་པ། དུར་ལས་དང་ཕྱག་ན་ལོ་དུག་འཆི་འཕྲོ་མི་ཆོད་པ་སོགས་དུག་ལས་མ་གཏོགས་ནི་

ཕྱི་ལོ་དཔལ་གྱི་ལས་ལས་ཆེར་རན་པར་གསུངས་པས་གཟབ་དགོས་ལ། ས་བདག་འདི་རྒྱ་བའི་
 ཆོ་གལ་ཏེ་གདོང་ཐུག་བྱུང་བ་ན་དེ་ཆོ་འབྲས་བྱུང་ན་པ་འབྲས་བྱུང་བྱུང་བར་གསུངས་ཡོད་པས་
 ར་ཆོས་གཞུང་ལེའི་ནང་བཀོད་པའི་ས་བདག་འདི་རྒྱ་རྒྱུ་དང་། བཟླ་གྲུ་བས་ནི་དེས་པར་
 རྒྱ་མཁའ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན།

དང་པོ། ཟིན་ཕུང་འཁོར་ལོའི་གྲུ་ཆ། དེ་ཡང་གཞུང་ལེའི་ནང་ཟིན་ཕུང་རྒྱ་
 རྒྱུ་གྱི་འཁོར་ལོ་བཟླ་བ་དེར་བཀོད་ཡོད་པ་དེ་ནི་དེ་མཛུང་མཛུང་བ་ལྟར་ཐེང་ན། ཐེ་ནང་
 རྒྱ་བཀོད་པའི་ཐེ་རིམ་དང་པོ་ནི་རྒྱ་བཞི་མོ་མོའི་སྐབས་ (ཟིན་ཕུང་འཁོར་ནང་བཀོད་པའི་ནིན་གསུམ་
 སོ་ལས་གཞན་རྒྱ་མཁའ་) རྒྱ་བའི་ཟིན་ཕུང་གི་རྒྱ་ཕྱོགས་ཡིན་ཅིང་། དེ་རྒྱུ་ཐེ་རིམ་པ་གཉིས་
 པ་ནི་ཟླ་མོ་མོ་དང་བཟླ་ན་པའི་ཟིན་ཕུང་རྒྱ་རྒྱུ་དང་ཐོག་རྒྱུ་ཡིན། ལྷ་ཁྱེད་ནང་མའི་ཨང་
 གི་བཅུ་གཉིས་ནི་ཟླ་བ་བཅུ་གཉིས་ཡིན།

གཉིས་པ། ཟིན་ཕུང་རྒྱ་རྒྱུ་ དེ་ལྟར་འཁོར་ལོའི་ཐེ་ནང་གི་མཆོན་དོན་རྟགས་
 རྒྱུ་དེ་ལས་ཟིན་ཕུང་རྒྱུ་ནམ་རྒྱུ་འཁོར་བཟླ་གྲུ་བས་ནི། ཐོག་མར་ནང་གི་འཁོར་ལོས་བཟླ་
 རྒྱུ་གྱི་ཟླ་བ་གང་ཡིན་དོས་པ་ཐུང་ལ་དེ་རྒྱུ་ཐེ་འཁོར་ལོས་ཟླ་བ་གང་གི་ནིན་གང་གི་རྒྱུ་སྐྱ་
 ཟིན་ཕུང་རྒྱ་བ་དང་། དེ་རྒྱུ་འཁོར་ལོ་བར་
 པས་རྒྱུ་སྐྱ་ཐོག་རྒྱུ་ཟིན་ཕུང་ཕྱོགས་གང་
 ནས་གང་རྒྱ་དང་རྒྱུ་གང་རྒྱ་ཐོག་པ་
 གསལ་ཡོད་བཟླ་ན་ཏེ། དཔེར་ན། རབ་
 རྒྱུང་བཅུ་རྒྱུ་པའི་རྒྱ་ལྷ་གཤོང་ཟླ་གསུམ་པའི་
 ཆོས་གཅིག་སྐྱ་གཉི་མར་ཟིན་ཕུང་ཐོར་རས་
 རྒྱུ་ཕྱོགས་ཐོན་པས་བྱུང་རྒྱ་རྒྱུ་ལ་ནི་རྒྱུ་སྐྱ་
 ཐོག་ནས་ནས་ཐོག་པ་ (ཐོག་ཅིས་པ་རང་གནས་སྐྱ་



ཟིན་ཕུང་རྒྱ་རྒྱུ་གསལ་བའི་འཁོར་ལོ་བཟླ་གསུམ་

བཞུགས་པའི་དོན་) ཡིན་པས། འདི་རྒྱ་པའི་རིང་རྩེ་བདག་པའི་ཞི་བྱས་དབང་གསུམ་གྱི་ལས་གང་ཡང་རན་ལ། རྩེ་བར་སྤྱོད་པའི་ལས་བརྒྱུས་ཆེ་གདོང་བྱག་འོང་ངེས་པས་ཅི་ནས་སྤངས་དགོས་པ་སོགས་གཞན་ལའང་རིགས་བསྐྱེས་དགོས།

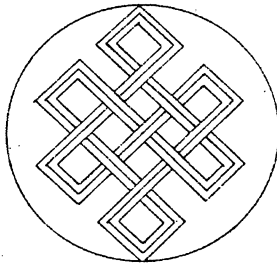
གསུམ་པ། རྩེ་གཅན་གདོང་མཐུག་དང་ས་བདག་ཟིན་ཕྱང་བཅོས་ཐབས། རྩེ་ས་བདག་རན་པ་གང་ཡིན་བཅོས་པའི་ཐབས་ལ། སྤྱང་བསྐྱོག་སྐྱིབ་གསུམ་ཞེས་རང་ཉིད་ལ་ས་བདག་གདུག་པའི་རིགས་ཀྱི་གནོད་པ་མི་འཕྱུང་སྤྱིར་རྩེ་བར་སྤྱོད་ཀྱི་ཡི་གེའི་སྤྱང་འཁོར་ལུས་ལ་བཅངས་ཐབས་དང་། གསང་རྩེ་གས་ཟབ་མོ་རག་ནས་བསྐྱེས་བརྒྱུད་ཀྱི་རྩེ་མཐུར་བརྟེན་པའི་ཐབས། ཡང་ན་བྱགས་ཉིང་ངེ་འཛིན་ལ་མཉམ་པར་བཞག་སྟེ་བསྐྱེད་རྩེ་གས་ཀྱི་ལྷའི་རྣལ་འབྱོར་སྒྲོམ་པའི་ཐབས་ཏེ། སྤྱང་བ། བསྐྱོག་པ། རྐྱིབ་པ་གསུམ་ནི་གཙུག་ལག་དགོངས་དོན་ཡིན་ལ། རྐྱིབ་སྐྱིབ་ཐབས་དེ་ཡང་རགས་པ་རྐྱིབ་གིང་ཞེས་ས་བདག་གི་མི་རིགས་མི་གནོད་པའི་ཐབས་སུ་རང་རང་གི་གཉེན་པོ་གདོད་རིགས་འདྲ་མཉན་བརྟེན་པ་ཡིན་པས་སྐབས་སུ་རྩེ་གཅན་དང་ཟིན་ཕྱང་གཉིས་པོ་རྐྱིབ་པའི་ཐབས་སྐྱེང་བར་བྱ་བ་ལ།

༡། ཟིན་ཕྱང་རྐྱིབ་པའི་ཐབས་ལ། དེ་ཡང་། གཞུང་ལེའི་ལེ་ཆོན་མཐའ་མ་ས་བདག་རྐྱིབ་བཅོས་ཟུར་འདོན་ཞུས་པའི་ནང་། ཟིན་ཕྱང་རྐྱིབ་ན་བག་སྤྱེ་ཡི། རྩེ་ག་མགོར་མེ་ལོང་སྐྱང་དགུ་བཏགས། །གང་རྒྱའི་སྤྱོད་པའི་ལས་ལྟུང་བས་བྱུང་། །ཅེས་གསུངས་པ་རྩེ་ས་བདག་ཟིན་ཕྱང་རྐྱིབ་པའི་ཐབས་ལ། ནས་ཤོ་སྤོན་གསུམ་གང་རུང་གི་སྤྱེ་ལས་བྱས་པའི་སྤྱོད་པའི་རྩེ་ག་སྤྱི་ཅན་(ཆོན་ནག་པོ་བྱགས་)བཅོས་པའི་སྤྱེང་མེ་ལོང་སྐྱང་དགུ་ཞེས་ཅིས་མེའི་མེ་ལོང་(རྩེ་སྤྱོད་པའི་རིགས་ཀྱི་རི་མོ་ཡོད་པ་དེ་)རྩེ་གཅིག་བཏགས་པ་དེ་ཟིན་ཕྱང་རྒྱ་པའི་སྤྱོད་པའི་རྒྱ་ཡུན་བར་འཕྱར་བས་ཉེས་པ་བྱུང་ལ། ཉམས་ན་གཟུངས་བསྐྱེས་དང་། གནམ་ས་སྤྱང་བརྒྱད་འདོན་ཅིང་ས་བདག་གཉིར་མདོས་སྤྱོད་གཏོར་ཡང་དུ་གཏོང་།

༢། རྩེ་གཅན་རྐྱིབ་ཐབས་འདི་བཞིན་གཞུང་ལེའི་ནང་དམིགས་སུ་གསལ་མེད་

ཀྱང་ཉི་ལྔ་མོགས་ཅིས་རྒྱུ་ཁྱེད་སྤངས་མ་ནམས་ལས་ཕྱི་ནང་བར་གསུམ་གྱི་གསུངས་ཐབས་
ལས་ཕྱིའི་སྐྱ་གཅན་འདིར་དམིགས་བསལ་སྐྱ་གཅན་འཁོར་ལོའི་སྤང་བ་ཡོད་པ་དེ་གདགས་
བར་བྱའོ།།

(ཨི་པ་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན་ལགས་ནི། བོད་གཞུང་སྐྱན་ཅིས་ཁང་གི་ཅིས་རྩི་ཆོན་དུ་ཕྱག་ལས་
གནང་བཞིན་ཡོད།)



༡༡། གཞི་རིམ་འོག་མའི་སྒྲིབ་མའི་སྤངས་འབྲས་ལ་རྒྱན་མཐུད་

དང་ཡོངས་ཁུབ་ཀྱི་སྒྲོན་ས་གདང་འཛོག་བྱེད་ཐབས།

བཟ་གིས་དོན་འབྲུབ་ཀྱིས་བརྒྱུར།

(དབ་གོང་མའི་འཕྲོས།)

གཞི་རིམ་འོག་མའི་ཁོར་ཡུག་ཆན་རིག

(འཛོན་གྲགས་མ་པ་དང་། བཞི་པ། རྩ་པ།)

ཁོར་ཡུག་ཐོག་གི་རྟོགས། (Enviromental Sensitivity)

A* རིགས་འདེད་ཀྱི་རྒྱས་པ་ལྡན་ཞིང་། རང་སྟོབས་ཀྱི་བསམ་གཞིགས་བྱེད་པ། བདེན་པ་
དང་མཛེས་དཔྱད་ཀྱི་རྩ་བ་གང་ལེགས་ཡོད་པ། དེ་དག་ལ་ཆོར་བ་རྩོམ་ཞིབ་རྩོམ་བྱེད་
སྒྲིབ།

A རང་སྟོབས་ཀྱི་སྒྲོན་ས་བསམ་གཞིགས་གང་འཚམས་བྱེད་བྱུབ་པ། དགེ་ནན་གྱི་ལམ་སྟོན་
ཏོག་ཙམ་གནང་ཆེ་རྩོམ་ཀྱང་གང་ལེགས་བྱེད་རྒྱས་པ།

B རིགས་འདེད་དང་རྩོམ་བྲས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་དྲི་བ་སྟབས་བདེ་ཁག་ལ་ལན་འདེབས་པའི་
འབད་རྩོམ་བྱེད་པ།

- C ལྷ་ཞིབ་དང་རིགས་འདེད་བྱ་རྒྱུ་དཀའ་ངལ་ཆེ་བ། དྲི་བ་སྒྲུབས་བདེའི་རིགས་ལ་ལན་འདེབས་
པའི་འབད་ཚུ་ལ་བྱེད་པ།
- D དྲི་བ་སྒྲུབས་བདེ་ཁག་ལའང་ལན་འདེབས་བྱེད་དཀའ་བ།

བྱེད་སྒྲིག་དང་ལས་འཆར། (Activity/Project)

- A* གསར་གཏོད་ལ་གིན་ཏུ་སྒྲིག་བཞུགས་པ་དང་བཞུགས་པ་ལྟར་བྱེད་ཀྱིས་པ་མ་ཟད། བཞུགས་པ་ལྟར་
པའི་བཞུགས་པ་ལྟར་ལས་འཆར་གཏོད་སྒྲིག་བྱེད་ཐུག་པ། གང་བཞུགས་པའི་ལས་འཆར་རང་སྒྲུབས་
ཀྱིས་བྱེད་ཀྱིས་པ།
- A དུས་སྒྲུབས་པའི་ཆེ་བར་གང་བཞུགས་པའི་ལས་འཆར་རང་སྒྲུབས་ཀྱིས་ཁམས་གཙང་དང་
ལེགས་འགྲུབ་བྱེད་པ།
- B རང་རྒྱུ་འཕེར་བའི་སྒྲིག་ལས་འཆར་བྱེད་ཀྱིས་ཀྱང་། སྒྲུབས་འགར་ལག་བརྟུང་སྒྲུབས་
གཞན་གྱི་རིགས་རམ་ལ་བརྟེན་དགོས་པ།
- C རང་རྒྱུ་འཕེར་བའི་ལས་འཆར་བྱེད་དཀའ་བ། འགྲེལ་བཞེད་དང་འགྲེམས་སྤྲོད་བྱེད་པའི་
ཀྱིས་པ་ལ་རྒྱུ་གཏོང་དགོས་པ།
- D ལས་འཆར་ཁམས་གཙང་མེད་པ། ཡིག་ཆས་དག་གཙང་ཉར་ཆགས་མི་བྱེད་པ། ལས་འཆར་
ཐོག་རང་རྒྱུ་འཕེར་བ།

ཆོག་ལས་པའི་བསྐྱོང་། (Group discussion)

- A* གཞན་གྱི་སྒྲིག་ལས་འཆར་འདོན་བྱེད་པའི་ཁར། དེར་རང་གི་སྒྲིག་ལས་འཆར་སྤྲོད་ཐུག་པ། སྒྲིག་
སྒྲུབ་ལས་འཆར་ལྟར་ལྷ་ཞིབ་བྱེད་པ། བསམ་སྒྲིག་གཏོང་སྒྲུབས་སྒྲིག་གཞི་ལྟར་པ།
- A གཞན་གྱི་སྒྲིག་ལས་འཆར་འདོན་བྱེད་ནའང་། དེར་ལན་འདེབས་བྱེད་པར་ཐེ་ཆོམ་བྱེད་པ།
- B གཞན་གྱི་རྒྱུ་འཕེར་བའི་སྒྲིག་ལས་འཆར་བྱེད་ནའང་རང་གི་སྒྲིག་ལས་འཆར་ལྟར་པ། ལན་

- འདེབས་པར་བེ་ཚོམ་བྱེད་པ། ལྷབས་འཕུལ་དགེ་ཆན་གྱི་ལམ་སྟོན་བྱེད་དགོས་པ།
- C དགེ་ཆན་གྱི་སྟོབ་སྟོན་གཏོགས་ཡོང་བར་དཀའ་ངལ་ཟུན་པ། ཇི་བར་ལན་འདེབས་སྐབས་གཞན་གྱི་འབྲིད་སྟོན་ལ་བརྟེན་དགོས་པ།
- D དགེ་ཆན་གྱི་སྟོབ་སྟོན་ལ་དོ་སྣང་དང་ལག་ལེན་བྱ་རྒྱུར་དཀའ་ངལ་ཟུན་པ། བྱེད་སྟོབ་པ་ཆེ་བ་ཉུང་བ་སྤྱད་བཏང་ནས་སྟེལ་དགོས་པ།

འབྲི་སྒྲིང་ལས་བྱ། (Written work)

A*

- A ལས་བྱ་རྣམས་རང་སྟོབས་ཀྱིས་འབྲི་བྱུང་ཅིང་། ཁམས་གཙང་ཁིང་ཡང་དག་པ།
- B ལས་བྱ་རྣམས་རང་རྒྱ་འཕེར་བའི་སྟོན་སྟེན་འབྲི་བྱུང་ཀྱང་། མཚམས་མཚམས་ནོར་སྟོན་གོར་བ།
- C དགེ་ཆན་གྱི་ལམ་སྟོན་གནད་ཆེ་ལས་བྱ་སྟོབས་བདེའི་རིགས་འབྲི་བྱུང་པ།
- D དགེ་ཆན་གྱི་ལམ་སྟོན་དང་ཁ་མ་བྲལ་པར་རང་རོས་ནས་ལས་བྱ་འབྲི་མི་བྱུང་པ།

གཞི་རིམ་འོག་མའི་ཆན་རིག

(འདོན་བྱ་གསུམ་པ་དང་། བཞི་པ། རྩ་པ།)

༡། གོ་དོན། (Concept)

- A* ཡང་ཅིས་ཀྱི་གོ་དོན་རྒྱས་ལོན་དང་། ཡིད་འདིན། དྲན་གསོ། གོ་བ། རིགས་འདེད་བཅས་གང་ལེགས་བྱེད་རྒྱས་པ། ཡི་གེའི་ཅིས་བརྗོད་ཀྱི་གོ་དོན་གལ་ཆེན་ཁག་གསུམ་ཏོགས་བྱུང་པ། འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་གསུང་དང་ཅིས་ཐབས་ལག་ལེན་ཁྲོད་སྟོན་བྱུང་པ། ཅིས་དང་འབྲེལ་བའི་ཡི་གེ་དང་། ཅིས་གཞི། རི་མོ། རེ་ལུ་མིག་སོགས་གར་མར་སྟོན་བྱུང་པ།
- A ཡང་ཅིས་ཀྱི་གོ་དོན་རྒྱས་ལོན་དང་། ཡིད་འདིན། དྲན་གསོ། གོ་བ། རིགས་འདེད་

བཅས་གང་ལེགས་བྱེད་རྒྱས་པ། ཡི་གེའི་ཅིས་བཞེད་ཀྱི་གོ་དོན་ཁག་པདེ་ཐྱག་ངང་རྟོགས་
 ཐུབ་པ། འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཤེས་བྱ་དང་ཅིས་ཐབས་ལག་ལེན་ཁྲོད་སྦྱོང་ཐུབ་པ། ཅིས་དང་
 འབྲེལ་བའི་ཡི་གེ་དང་། ཅིས་གཞི། རིམ། རེད་མིག་སོགས་གར་མར་སྒྲིག་ཐུབ་པ།

B ཡི་གེའི་ཐོག་ཡོད་པའི་ཅིས་བཞེད་ཀྱི་གོ་དོན་ཁག་ཤེས་རྟོགས་དང་བྲན་གསོ་ཐུབ་པ། འབྲེལ་
 ཡོད་ཀྱི་ཤེས་བྱ་དང་ཅིས་ཐབས་ལག་ལེན་ཁྲོད་སྦྱོང་ཐུབ་པ། ཅིས་དང་འབྲེལ་བའི་ཡི་གེ་
 དང་། ཅིས་གཞི། རིམ། རེད་མིག་སོགས་ཐུར་པོར་གར་སྒྲིག་ཐུབ་པ།

C ཡང་ཅིས་ཀྱི་གོ་དོན་རྒྱས་ལོན་དང་། ཡིད་འཇིག་། དྲན་གསོ། གོ་བ། རིགས་འདེད་
 བཅས་བྱེད་རྒྱས་པ། དགེ་ཆན་གྱི་རིགས་སྒྲིར་འོག་ཡི་གེའི་ཐོག་ཡོད་པའི་ཅིས་བཞེད་
 ཀྱི་གོ་དོན་གལ་ཆེན་ཁག་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་པ། འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཤེས་བྱ་དང་ཅིས་ཐབས་
 ལག་ལེན་བྱ་ཐུབ་པ། ཅིས་དང་འབྲེལ་བའི་ཡི་གེ་དང་། ཅིས་གཞི། རིམ། རེད་མིག་
 སོགས་དལ་པོའི་སྒོ་ནས་སྒྲིག་ཀྱང་ཐུབ་པ།

D ཅིས་ཀྱི་གོ་དོན་ཤེས་རྟོགས་ཡོང་བར་རྒྱན་བརྩུད་ངང་རིགས་སྒྲིར་བྱ་དགོས་པ། ཅིས་
 བཞེད་གོ་དོན་སྒྲིག་རྒྱ་དང་། གོ་བ་ལེན་རྒྱ་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ།

བྱེད་སྒོ་དང་ལས་འཆར། (Activity/Project)

A* མ་བསྐྱལ་དང་ཐངས་ངང་ཅིས་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་བྱེད་སྒོ་ཡོངས་རྒྱུགས་ནང་འཇུག་
 ཞུགས་བྱེད་པ་དང་། ཆོད་ལྟ་ལ་དགའ་བ། འབྲེལ་བཞེད་དང་འབྲེམས་སྟོན་བྱ་རྒྱུར་
 ལྟན་སྒྲིམ་སུ་སྒྲི་སྒྲང་ལྡན་པ། གསར་གཏོད་ཀྱི་རྒྱས་པ་ལྡན་པ། ཆོད་ལྟ་བྱས་རྗེས་གྲུབ་
 རྟོན་འཆོལ་ཞིབ་དང་རིགས་འདེད། མཐའ་སྒོམ་རྒྱག་པ་སོགས་ལ་དགའ་བ། སྒྲོབ་དེབ་
 མ་ཡིན་པའི་ཡང་ཅིས་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་རིགས་ལ་ཉག་ཏུ་སྒྲི་སྒྲང་ཆེན་པོས་འཇུག་པ།

A སྒྲི་སྒྲང་ལྡན་པའི་ངང་བྱེད་སྒོ་པལ་ཆེ་བའི་ནང་འཇུག་ཞུགས་བྱེད་ཅིང་། འབྲེལ་བཞེད་
 དང་འབྲེམས་སྟོན་བྱ་རྒྱུར་གསར་གཏོད་ཀྱི་རྒྱས་པ་ལྡན་པ། འཆོལ་ཞིབ་དང་གསར་གཏོད་

རང་བཞིན་གྱི་ཚོད་ཆ་བྱེད་པ། ཡང་ཅིས་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་དེབ་རིགས་ལྷོག་ཀྱང་སྒྲིམ་ཐུན་པ།

B བྱེད་སྒྲིལ་གས་ཀྱི་ནང་འདྲེལ་ཞུགས་བྱེད་ཅིང་ཚོད་ཆ་བྱེད་པའི་འདོན་ཐང་ཐུན་པ། འབྲེལ་བཟོད་དང་འབྲེམས་སྟོན་བྱ་རྒྱུར་གསར་གཏོད་ཀྱི་རྒྱས་པ་གང་འཚམས་ཐུན་པ། འཚོལ་ཞིབ་དང་གསར་གཏོད་རང་བཞིན་གྱི་ཚོད་ཆ་བྱེད་པ། གང་བསྐྱར་བའི་ལས་བྱའི་རིགས་སྐབས་འགར་ལེགས་འགྲུབ་མི་ཐུབ་པ།

C བྱེད་སྒྲིལ་གས་ཀྱི་ནང་འདྲེལ་ཞུགས་བྱེད་ཅིང་། ཚོད་ཆ་བྱེད་པའི་འདོན་ཐང་ཞན་པ། འབྲེལ་བཟོད་དང་འབྲེམས་སྟོན་གང་འཚམས་ངང་བྱ་ཐུབ་ནའང་། གསར་གཏོད་ཀྱི་རྒྱས་པ་དེ་ཙམ་མི་ཐུན་ཞིང་། ཡང་ཅིས་དང་འབྲེལ་བའི་དེབ་རིགས་ལྷོག་པ་ཏ་ལམ་མཐོང་མི་ཐུབ་པ།

D ཡང་ཅིས་ཀྱི་བྱེད་སྒྲིལ་ནང་འདྲེལ་ཞུགས་བྱ་རྒྱུ་དང་ཚོད་ཆ་བྱ་བར་སྒྲིལ་བས་སྒྲེལ་དགོས། འབྲེལ་བཟོད་དང་འབྲེམས་སྟོན་བྱེད་སྐབས་གསར་གཏོད་དང་མ་ལག་ཐུན་པ་ཞིག་འབྱུང་མི་ཐུབ་པ། སྒྲིབ་ཚན་མ་ཡིན་པའི་ཡང་ཅིས་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་བརྒྱུག་བྱའི་རིགས་ལ་དགའ་སྐྱང་མེད་པ།

ཚན་རིག་གི་རྒྱས་ཆ་ལ། (Scientific Skills)

A* དུས་རྒྱུན་བྱ་དངོས་ལྟ་ཞིབ་དང་འདྲི་བཅུད། མ་ལག་ཐུན་པའི་ཚོད་ཆ་བཅས་ལ་ཏ་ཅང་དགའ་བ། ཐིག་རིས་ཚད་ཐུན་འབྲི་ཐུབ་པ། གཟབ་ནན་དང་མ་ལག་ཐུན་པའི་ངང་བད་འཕྲིན་ཡང་དག་བསྐྱུ་རུབ་བྱེད་པ། འབྲེལ་ཡོད་དཔུང་གཞི་ལ་དབྱེ་ཞིབ་དང་། བཞོད་འབྲི། བད་འཕྲིན་བཞོད་སྒྲིབ་བཅས་བྱེད་རྒྱས་པ།

A བྱ་དངོས་ལྟ་ཞིབ་ལ་དགའ་བ། འཆར་གཞི་ཐུན་པའི་ངང་ལས་དོན་བྱེད་པ། ཐིག་རིས་ཁམས་གཙང་འབྲི་བ། གཟབ་ནན་དང་མ་ལག་ཐུན་པའི་ངང་བད་འཕྲིན་ཡང་དག་ཐིག་ཐོ་འགོད་རྒྱས་པ། འབྲེལ་ཡོད་དཔུང་གཞིའི་རིགས་ལ་དབྱེ་ཞིབ་དང་། བཞོད་འབྲི།

བཀོལ་སྤྱོད་བཅས་ཤིང་རྒྱས་པ།

- B སྐབས་འགར་ཆན་རིག་གི་གོ་དོན་སྒྲོར་འདི་བཅད་ཤིང་པ། དུས་རྒྱུན་མ་ལག་ཟུན་པའི་སྒོ་ནས་ཆོད་ཏེ་ཤིང་རྒྱས་པ། ཟིག་རིས་ཆད་ཟུན་འབྲི་བྱེད་པ། བད་འཕྲིན་ཟིན་ཐོ་འགོད་རྒྱས་པ། འབད་ཚོལ་ལྷགས་ཆེན་བྱས་ཆེ་བད་འཕྲིན་ནམས་བཀོད་འབྲི་དང་། བཀོལ་སྤྱོད་ཤིང་རྒྱས་པ།
- C འདི་བཅད་བྱ་རྒྱ་ད་ཅང་དགོན་པ། གཞན་གྱི་རྒྱུ་ལ་བྱུང་ཆེ་ཆོད་ཏེ་ཤིང་སྒྲོར་ལྷགས་པ། ལས་བྱ་ཤིང་སྐབས་འཆར་གཞི་མི་ཟུན་པ། ཟིག་རིས་ཁམས་གཙང་མེད་པ། བད་འཕྲིན་བཀོད་འབྲི་དང་། བཀོལ་སྤྱོད་ཤིང་མི་རྒྱས་པ།
- D ཆོད་ཏེ་ཤིང་རིགས་ལ་སྤྱོད་སྒྲོར་མེད་པ། ཆན་རིག་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཟིན་ཐོ་འགོད་རྒྱ་དང་། ཟིག་རིས་འབྲི་རྒྱར་དགའ་སྒྲོང་མེད་པ། ལས་བྱ་ཁམས་གཙང་དང་བྱ་འགྲིགས་པོ་མེད་པ། སྤྱིར་ཡོངས་ནས་བཤད་ན་ཆན་རིག་ཐོག་སྤྱོད་སྒྲོར་མེད་པ།

གཞི་རིམ་འོག་མའི་ཀམ་ཕུ་ཌར་སློབ་སྦྱོང་།

(འཛིན་གྲགས་ལ་དང་། བཞི་པ། ར་པ།)

ལག་ཅུ་ལ། (Skill)

- A* རི་མོ་དང་། ཡིག་འདུག ལས་ཚོལ་བཅས་ཀྱི་ལག་ཅུ་ལ་ཐོག་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་ཡོད་པ།
- A ལས་ཚོལ་དང་ཡིག་འདུག་གི་ལག་ཅུ་ལ་བྱང་ཆུབ་ཡོད་པ།
- B ལས་ཚོལ་སྐབས་སུ་མིག་དང་ལག་པ་མཉམ་འབྲེལ་ཤིང་པའི་རྒྱས་ཅུ་ལ་བྱང་ཆུབ་ཡོད་པ།
- C འཛིན་གྲུའི་ནང་བསྐབས་ཟིན་པའི་སློབ་ཆན་ཁག་གི་ནང་དོན་ཀམ་ཕུ་ཌར་(Computer) སྤྱོད་དེ་ཤེས་རྟོགས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བ། ཀམ་ཕུ་ཌར་དེ་ལག་ཆ་ཞིག་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་ཤིང་པ།

A* ཁ་དོག་མི་འདྲ་བ་ན་མས་འདེམས་སྒྲངས་དང་མེད་སྟོན་གཏོང་སྒྲངས། རི་མོ་གསལ་སྒྱུ་ན་
མེད་སྒྲངས་བྱང་ཆུབ་པ། ལས་བྱ་འཕེམས་སྟོན་མེད་སྒྲུབས་སྒྲ་འདྲམ་བརྟུན་ལམ་ (Multi
media) གྱི་མེད་རྣམ་མི་འདྲ་བ་རོས་འཛིན་མེད་བྱུང་པ།

- གཞི་རིམ་འོག་མའི་ཆེད་མོ།

དགའ་ཞིན། (Enthusiasm)

- A* ཅད་མོའི་ཚོག་རང་བཞིན་གྱི་སྡོ་སྒྲུབ་དང་ཀུན་སྡོང་གྲགས་ཅེར་ཐུན་པ།
- A ཏུས་སྒྲུབས་པལ་ཅེ་བར་ཅད་མོ་ཅེ་སྒྲུབས་དགའ་སྒྲུབ་ཅེན་པོ་ལྟེན་པ།
- B ཅད་མོ་ཅེ་རྒྱུར་དགའ་ནའང་། རང་ཉིད་མོས་པའི་ཅད་མོའི་རིགས་མ་གཏོགས་མི་ཅེ་བ།
- C གཞན་གྱིས་བསྐྱལ་ན་མ་གཏོགས་ཅད་མོ་མི་ཅེ་བ།

D ཅེད་མོ་ཅེ་རྒྱུ་རྟུང་དགའ་སྐྱོད་མི་བྱེད་པ།

སློལ་ལམ། (Discipline)

- A* འདིན་གྱི་སློལ་ལམ་ཡོངས་ཚོགས་རང་འགྲུལ་གྱིས་བཅི་སྤྱད་བྱེད་ཅིང་། ཅེད་མོ་ཅེ་སྐབས་ཅེད་མོ་མོའི་སློལ་ཁྲིམས་ཚང་མར་སྤྱད་བཅི་བྱེད་པ།
- A དུས་སྐབས་ཕལ་ཆེ་བར་འདིན་གྱི་སློལ་ལམ་ཡོངས་ཚོགས་བཅི་སྤྱད་བྱེད་ཅིང་། ཅེད་མོ་ཅེ་སྐབས་ཅེད་མོའི་སློལ་ཁྲིམས་སྤྱད་བཅི་བྱེད་པ།
- B གཞན་གྱི་རྟུང་སྤྱུལ་བྱུང་ཆེ་འདིན་གྱི་སློལ་ལམ་བཅི་སྤྱད་བྱེད་ཅིང་། རང་ལ་ཁེ་ཕན་ཡོད་ཆེ་ཅེད་མོའི་སློལ་ཁྲིམས་ལ་སྤྱད་བཅི་བྱེད་པ།
- C འདིགས་སྐྱོད་དང་ཉེས་ཆད་མི་ཤོག་ཆེད་ཅེད་མོའི་སློལ་ལམ་བཅི་སྤྱད་བྱེད་པ། གཞན་གྱི་རྟུང་སྤྱུལ་བྱུང་ཆེ་མི་དགའ་བཞིན་དུ་ཅེད་མོའི་སློལ་ཁྲིམས་བཅི་སྤྱད་བྱེད་པ།
- D སློལ་ལམ་བཅི་སྤྱད་ཏེ་ཅང་ཞན་པ།

ཚོ་ཁག་གི་སྤྱི་ཤེས་སུ། (Team spirit)

- A* རང་གི་ཚོ་ཁག་ལ་སྤྱི་ཤེས་སུ་ལྷན་ཁིང་། ཅེད་མོ་ཅེ་སྐབས་རྒྱལ་ཁ་འཕྲོལ་པར་བྱེད་པའི་ཀུན་སྨོང་གྲགས་ཆེར་ལྷན་པ།
- A དུས་སྐབས་ཕལ་ཆེ་བར་རང་གི་ཚོ་ཁག་ལ་སྤྱི་ཤེས་སུ་ལྷན་ཁིང་། ཅེད་མོ་ཅེ་སྐབས་རྒྱལ་ཁ་འཕྲོལ་པར་བྱེད་པའི་ཀུན་སྨོང་གྲགས་ཆེར་ལྷན་པ།
- B ཅེད་མོ་ཅེ་སྐབས་རང་ངོས་ནས་རྒྱས་གྲགས་ཡོད་ཆད་འདོན་ནའང་། ཚོ་ཁག་ལ་མཉམ་འབྲེལ་ཞན་པ།
- C རང་གི་ཚོ་ཁག་གི་མི་དང་སྐབས་རེར་མཐུན་ཁིང་སྐབས་རེར་མི་མཐུན་པ།
- D ཚོ་ཁག་ནང་སྤོང་ཐབས་གཏན་ནས་མེད་པ།

བྱ་བ་ལྡན་པ། (Talent)

- A* ལྷན་ཅུལ་ཏུ་ཅང་ལེགས་ཤིང་། ཏྲག་པར་ལྷན་པོའི་ལྷན་ཅུལ་ཡར་ཀྲས་གཏོང་བ།
- A དུས་རྒྱུན་ལྷན་ཅུལ་ལེགས་ཤིང་། རྒྱལ་ལོ་ལྷན་ཅུལ་ཡར་ཀྲས་གཏོང་བ།
- B ལྷན་ཅུལ་ཏུ་ཅང་ལེགས་ཀྱང་། ཅེད་འགྲན་རྒྱལ་པ་རྒྱལ་པ་ལ་མ་གཏོགས་འདོན་སྤེལ་མི་ཐུབ་པ།
- C ལྷན་གྱི་ལྷན་ཅུལ་སྤྱིར་བཏང་ཅམ་ཡིན་པ།
- D ལྷན་ཅུལ་ཡར་ཀྲས་གཏོང་བ་ཏུ་ཏུ་ཅང་དལ་བ།

གཞི་རིམ་འོག་མའི་བཟོ་རིག་པ།

(འཛིན་གྲ་དང་པོ་དང་། གཉིས་པ། གསུམ་པ་དང་། བཞི་པ།)

དགའ་སྤྲོད་། (Interest)

- A* རི་མོ་འབྲི་བ་ཏུ་དང་། ཚོན་མདོག་གཏོང་བ་ཏུ་དགའ་སྤྲོད་དང་སྤྲོད་ཆེན་པོ་ལྡན་ཞིང་། ལྷན་ཅུལ་གྱི་རིན་ཐང་ངོས་འཛིན་ཐུབ་པ།
- A དུས་རྒྱལ་པ་ལ་ཆེ་བར་རི་མོ་འབྲི་བ་ཏུ་དང་། ཚོན་མདོག་གཏོང་བ་ཏུ་དགའ་སྤྲོད་དང་སྤྲོད་ཆེན་པོ་ལྡན་ཞིང་། ལྷན་ཅུལ་གྱི་རིན་ཐང་ངོས་འཛིན་ཐུབ་པ།
- B རི་མོ་འབྲི་བ་ཏུ་དང་། ཚོན་མདོག་གཏོང་བ་ཏུ་དགའ་སྤྲོད་ཞིང་། རྒྱལ་ལོ་ལྷན་ཅུལ་ཡར་ཀྲས་གཏོང་བ་ཏུ་ཐུན་སྤྲོད་ཆོག་པ་ལ་འབྱུང་བ།
- C དགེ་ཆན་གྱི་ལམ་སྟོན་གནང་ན། ད་གཟོད་རང་ཉིད་ཀྱི་འཆར་སྤྲོད་ཐེད་སྤྲོད་ཐེད་ལྷན་པ།
- D མཐོང་ཐོན་པའི་ཅ་དངོས་བརྒྱུར་བཟོ་བ་ཏུ་དགའ་བ། ཏྲག་པར་དགེ་ཆན་གྱིས་སྤོབ་སྟོན་

ལ་བརྟེན་དགོས་པ།

གསར་གཏོད་ཀྱི་ནུས་པ། (Creativity)

- A* ལས་བྱའི་སྐབས་རིམ་འབྲི་རྒྱ་དང་གསར་གཏོད་ཐོག་རྟན་སྒྲིམ་ཀྱི་ནུས་པ་ལྡན་པ། རང་
ཉིད་ཀྱི་ལས་བྱའི་ཐོག་སེམས་ཚོར་ཤུགས་ཆེར་སྟོན་པ།
- A ལས་བྱའི་སྐབས་རིམ་འབྲི་རྒྱ་དང་གསར་གཏོད་ཐོག་རྟན་སྒྲིམ་ཀྱི་ནུས་པ་ལྡན་པ། མཆོམས་
མཆོམས་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་བྱའི་ཐོག་སེམས་ཚོར་སྟོན་པ།
- B བཟོ་སྐྱེན་གྱི་ལས་ཀ་འཛིན་པོ་ཡོད་པ། རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་བྱའི་ཐོག་སེམས་ཚོར་དང་བརྟེན་
དུང་ཡོད་པ།
- C གཞན་གྱི་ཤུགས་རྒྱུན་གཏོང་བའམ། ཉིང་སྤྱལ་བྱུང་ཆེ་གཞན་དང་རྟན་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་
ཚུལ་བརྟེན་རེས་བྱེད་པ།
- D གསར་གཏོད་ཀྱི་ནུས་པ་ལྡན་པ། དགོན་པ་གྱི་སྒོ་བརྟེན་ལ་རྟེན་འབྲངས་ཁོ་ན་བྱེད་པ།

ནུས་ཅལ། (Skill)

- A* བཟོ་སྐྱེན་དང་འབྲི་འགོད་ཀྱི་ནུས་ཅལ་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་ཆད་མཁྱེགས་གིང་། ལག་ལེན་
ཁྱོད་སྟོན་བྱུང་པ།
- A བཟོ་སྐྱེན་དང་འབྲི་འགོད་ཀྱི་ནུས་ཅལ་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་ཆད་མཁྱེགས་གིང་། ཅུས་སྐབས་
ཕལ་ཆེ་བར་ལག་ལེན་བྱུང་པ།
- B འབྲི་ཅལ་དང་བཟོ་ཅལ་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་ནའང་། ལག་ལེན་སྐབས་མཆོམས་
མཆོམས་འདོན་སྤེལ་མི་བྱུང་པ།
- C ནུས་ཅལ་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་རྒྱ་ཏུ་ཅང་དལ་བ།
- D ནུས་ཅལ་ཅ་ནས་ཡར་རྒྱས་མི་འགྲོ་བ།

གཞི་རིམ་འོག་མའི་སྒྲིམ་གར།

(འདོན་གྲ་དང་པོ་དང་། གཉིས་པ། གསུམ་པ་དང་། བཞི་པ།)

དགའ་སྒྲུང་། (Interest)

- A* དགེ་ཆན་གྱིས་སློབ་སྟོན་གནང་སྐབས་སློབ་འདོད་དང་སློབ་འདོད་ལྷགས་ཆེར་ཡོད་པ།
- A དུས་སྐབས་ལམ་ཆེ་བར་དགེ་ཆན་གྱིས་སློབ་སྟོན་གནང་སྐབས་སློབ་འདོད་དང་སློབ་འདོད་ལྷགས་ཆེར་ཡོད་པ།
- B སྒྲིམ་གར་སློབ་སློབ་སྐབས་ལམ་སྟོན་དང་རོགས་སྒྲུབ་ཏོག་ཙམ་དགོས་པ།
- C སྐབས་འགར་སྒྲིམ་གར་སློབ་འདོད་ཕྱེད་ཅིང་སྐབས་འགར་མི་ཕྱེད་པ།
- D སྒྲིམ་གར་སློབ་སློབ་སློབ་སློབ་དགའ་སྒྲུང་མི་ཕྱེད་པ།

འཕྲུར་ཁྲགས། (Rhythm)

- A* གྲིའི་འཕྲུར་ཁྲགས་ལ་ཆོར་སྒྲུབ་ལྷགས་ཆེར་ཡོད་ཅིང་། འཕྲུར་ཁྲགས་གཞིར་བརྒྱུད་ལུས་སྒྲུབ་སྟངས་ཤེས་པ།
- A གྲིའི་འཕྲུར་ཁྲགས་ལ་ཆོར་སྒྲུབ་ལྷགས་ཆེར་ཡོད་ཅིང་། འཕྲུར་ཁྲགས་གཞིར་བརྒྱུད་ལུས་སྒྲུབ་སྐབས་མཆོམས་མཆོམས་ནོར་སྟོན་ཤོར་པ།
- B འཕྲུར་ཁྲགས་གཞིར་བརྒྱུད་ལུས་ཀྱི་སྟངས་སྟངས་སྒྲུབ་སྐབས་མཆོམས་མཆོམས་ནོར་སྟོན་ཤོར་པ།
- C མཆོམས་མཆོམས་འཕྲུར་ཁྲགས་གཞིར་བརྒྱུད་སྟངས་སྟངས་སྒྲུབ་སྒྲུབ་མཆོམས་ཆད་འགྲོ་བ།
- D འཕྲུར་ཁྲགས་སློབ་ཆོར་སྒྲུབ་གང་ཡང་མེད་པ།

སྒྲིབ་ཆ། (Melody)

- A* སྒྲིབ་གདངས་ཐོག་ཚོར་བ་དྭ་ཅང་ནོ་བ།
- A སྒྲིབ་གདངས་ཐོག་ཚོར་བ་ནོ་ནའང་། མཆོམས་མཆོམས་འགྱུར་ཁྲགས་བརྒྱུ་འགྲོ་བ།
- B མཆོམས་མཆོམས་འགྱུར་ཁྲགས་བརྒྱུ་འགྲོ་ནའང་སྤྱིར་མཐུད་ཐུབ་པ།
- C དུས་ཡུན་གྱི་ཚོར་སྤང་ཡོད་ནའང་། སྒྲིབ་གདངས་མཐོན་པོའི་སྐབས་སུ་འགྱུར་ཁྲགས་བརྒྱུ་འགྲོ་བ།
- D རོལ་དབྱངས་ཐད་ཚོར་བ་དྭ་ཅང་ཞན་པ།

གཞི་རིམ་འོག་མའི་མི་གཤིས་འཕེལ་རྒྱས་སྒྲེར།

གུས་ལྷགས། (Courteousness)

- A* དུས་རྒྱུན་སྐད་ཆ་བཤད་སྐབས་དགོངས་དག་དང་། ཐུགས་རྗེ་ཆེ། ལགས་སོགས་ཞེ་ས་བརྗོད་པ། དག་གནད་དང་གནད་པས་ལ་གུས་ལྷགས་མཆོན་ཆེད་ཡར་ལངས་པ། སྐད་ཆ་བཤད་སྐབས་ཞི་ཞིང་དུ་ལ་བ། སྐད་ཆའི་ནང་མིང་ཆོག་ལེགས་པར་སྦྱད་དེ་མཆོམས་མ་ཆད་པར་བཤད་པ།
- A གཞན་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་སྐབས་དུས་སྐབས་ཕལ་ཆེ་བར་དགོངས་དག་དང་། ཐུགས་རྗེ་ཆེ། ལགས་སོགས་ཞེ་ཆོག་སྦྱོད་པ། ཡར་ལངས་ནས་གུས་ལྷགས་མཆོན་པ། སྐད་ཆ་སྒྲིབ་པར་སྦྱ་ཞིང་མཆོམས་མི་ཆད་པ།
- B གཞན་ལ་དགོངས་དག་དང་། ཐུགས་རྗེ་ཆེ། ལགས་སོགས་ཞེ་ཆོག་མང་དུ་བརྗོད་པ། ཞེ་ཆོག་བརྗོད་སྐབས་བར་མཆོམས་ཆད་འགྲོ་བའི་སྐབས་མང་དུ་འབྱུང་བ།
- C སྐབས་འགར་གཞན་ལ་དགོངས་དག་དང་། ཐུགས་རྗེ་ཆེ། ལགས་སོགས་བརྗོད་རྒྱ་ཆེད་

མངགས་གཡོལ་བ། མཚམས་མཚམས་ཞེས་བཞེད་སྐབས་མཚམས་ཆད་འགྲོ་བ།

- D གཞན་ལ་དགོངས་དག་དང་། ཐུགས་རྗེ་ཆེ། ལགས་སོགས་བཞེད་མི་དགོས་པར་འབད་
ཚོལ་བྱེད་པ། གཞན་ལ་དུང་དེག་སོགས་པར་ཚོལ་ལ་རེམས་གིང་གུས་ཞབས་མེད་པ།

ཡིད་ཆེས། (Confidence)

- A* བྱེད་སྒོ་སྒྲ་ཚོགས་སྤེལ་བར་ཡིད་ཆེས་ཆེན་པོ་ལྡན་པ།
A བྱེད་སྒོ་སྒྲ་ཚོགས་སྤེལ་བར་དུས་སྐབས་ཕལ་ཆེ་བར་ཡིད་ཆེས་ལྡན་པ།
B བྱེད་སྒོ་ཕལ་ཆེ་བའི་སྐབས་སུ་ཡིད་ཆེས་ལྡན་པ།
C ཡིད་ཆེས་གང་འཚམས་ལྡན་ནའང་། ཁོང་གི་བསམ་ཚུལ་ལ་རོགས་སྐྱོར་བྱ་དགོས་པ།
D ཡིད་ཆེས་འབྱུང་ཐབས་སུ་འབད་ཚོལ་བྱགས་ཆེར་བྱ་དགོས་པ།

ཅ་དངོས་བདག་ཉར། (Care of belongings)

- A* རང་ལ་བདག་པའི་ཅ་དངོས་ལ་བརྩི་མཐོང་ཆེ་ཞིང་། དེ་དག་བདག་ཉར་ལེགས་པོ་བྱེད་
པ།
A དུས་སྐབས་ཕལ་ཆེ་བར་རང་དང་གཞན་གྱི་ཅ་དངོས་ལ་བདག་ཉར་ལེགས་པོ་བྱེད་པ།
B དུས་ཚོད་ཕལ་ཆེ་བར་རང་གི་ཅ་དངོས་ལ་བདག་ཉར་བྱེད་ཐུབ་པ།
C རང་གི་ཅ་དངོས་ལ་བདག་ཉར་བྱེད་ནའང་། གཞན་གྱི་ཅ་དངོས་ལ་བརྩི་མཐོང་དེ་ཙམ་
མི་བྱེད་པ།
D རང་གཞན་གྱི་ཅ་དངོས་ལ་བརྩི་མཐོང་དང་བདག་ཉར་མི་བྱེད་པ།

གཙང་སྒྲ། (Neatness)

- A* དུས་རྒྱུན་གྱོན་ཆས་གཙང་མ་གྱོན་པ། རང་ཉིད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་དྭ་ཅང་ཡིད་གཟབ་
བྱེད་པ།

- A མཚམས་མཚམས་བྱོན་ཆས་གཙང་ཁིང་རན་པ་བྱོན་ནའང་། མེན་མོའམ། སྒྲ། སོ་སོགས་གཙང་མ་མེད་པ།
- B དུས་ཚོད་པལ་ཆེ་བར་བྱོན་ཆས་གཙང་ཁིང་རན་པ་བྱོན་གྱི་ཡོད།
- C དུས་ཚོད་པལ་ཆེ་བར་བྱོན་ཆས་རན་པོ་མེད་པ་བྱོན་པ། རང་ཉིད་ཀྱི་འཕྲོད་བརྟེན་ལ་དུས་རྒྱུན་དོ་སྣང་མེད་པ།
- D དུས་རྒྱུན་བྱོས་ཆས་མི་གཙང་བ་བྱོན་ཁིང་། འཕྲོད་བརྟེན་ལ་དོ་སྣང་གཏན་ནས་མི་བྱེད་པ།

རྒྱུན་གཏན་དང་དུས་ཐོག (Regularity and Punctuality)

- A* སློབ་གྲྲའམ་འཛིན་གྲའི་ལས་བྱ་དང་བྱེད་སྒོའི་ནང་རྒྱུན་གཏན་འདྲུལ་ཞུགས་ཀྱིས་དུས་ཐོག་ལེགས་འགྲུབ་བྱེད་པ།
- A སློབ་གྲྲའམ་འཛིན་གྲའི་ལས་བྱ་དང་བྱེད་སྒོའི་ནང་རྒྱུན་གཏན་འདྲུལ་ཞུགས་ཀྱིས་དུས་རྒྱུས་པལ་ཆེ་བར་དུས་ཐོག་ལེགས་འགྲུབ་བྱེད་པ།
- B རྒྱུས་འགར་རྒྱུན་གཏན་ཁྱར་བྱེད་པ་དང་། རྒྱུས་འགར་ལས་བྱ་འགྲུབ་རྒྱུ་རྒྱས་ལུས་ཐེབས་པ།
- C མཚམས་མཚམས་ལས་རིམ་རྒྱུན་འབྲོངས་མི་བྱུབ་པ། སློབ་གྲྲའམ་འཛིན་གྲར་དུས་ཐོག་མི་འབྱོར་བ། ལས་བྱ་དང་བྱེད་སྒོ་བརྒྱུབ་རྒྱུ་རྒྱས་ལུས་ཐེབས་པ།
- D སློབ་གྲྲའམ་འཛིན་གྲར་དུས་ཐོག་མི་འབྱོར་ཁིང་རྒྱས་ལུས་མང་བ། ལས་བྱ་དང་བྱེད་སྒོ་བརྒྱུབ་དཀོན་པ།

འགོ་འདྲུགས། (Initiative)

- A* ལས་ཀ་ཅི་ཡིན་ཡང་གཞན་ལ་མ་བརྟེན་པའི་སྒོ་ནས་བྱ་རྒྱུའི་འབད་ཚོལ་བྱེད་པ། བཟོ་སྐྲུང་དང་སློབ་ཚན་འཕར་མའི་བྱེད་སྒོའི་ནང་འདྲུལ་ཞུགས་བྱ་རྒྱུར་སློབ་པ།
- A དུས་རྒྱུས་པལ་ཆེ་བར་རང་སློབ་ཀྱིས་བྱ་བ་བརྒྱུབ་པར་བརྩོན་པ། བཟོ་སྐྲུང་དང་སློབ་ཚན་

- འཕར་མའི་བྱེད་སྒྲིལ་ནང་འཇུག་ཞུགས་བྱ་འདོད་ཡོད་པ།
- B ཏུས་རྒྱན་རང་སྟོབས་ཀྱིས་བྱ་བ་བསྐྱབ་པར་བརྟེན་པ། མཚམས་མཚམས་ལ་བཟོ་སྒྲིང་དང་སྟོབ་ཚན་འཕར་མའི་བྱེད་སྒྲིལ་ནང་འཇུག་ཞུགས་བྱ་བ།
- C མཚམས་མཚམས་རང་སྟོབས་ཀྱིས་བྱ་བ་བསྐྱབ་པར་བརྟེན་པ། མཚམས་མཚམས་ལ་བཟོ་སྒྲིང་དང་སྟོབ་ཚན་འཕར་མའི་བྱེད་སྒྲིལ་ནང་འཇུག་ཞུགས་བྱ་བ།
- D བྱ་བ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ཡང་རང་སྟོབས་ཀྱིས་བྱ་བ་མི་བརྟེན་པ། བཟོ་སྒྲིང་དང་སྟོབ་ཚན་འཕར་མའི་བྱེད་སྒྲིལ་ནང་འཇུག་ཞུགས་བྱ་བ་རྒྱུར་གཡོལ་གང་ཐུབ་བྱ་བ།

ཞབས་ཞུའི་སྤྲོད་སྟོན་ (Spirit of Service)

- A* སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུ་དང་འབྲེལ་བའི་བྱེད་སྒྲིལ་ནང་དང་ཐུངས་ཀྱིས་ཞུགས་འདོད་རྒྱུ་གཏན་དུ་ཡོད་པ། ཏུས་རྒྱན་གཞན་ལ་རོགས་རམ་བྱ་བར་སྟོོ་བ།
- A སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུའི་བྱེད་སྒྲིལ་ནང་དང་ཐུངས་ཀྱིས་ཞུགས་འདོད་ཏུས་སྐབས་ཕལ་ཆེ་བར་ཡོད་པ། རྒྱུ་དུ་གཞན་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་པའི་ཀླན་སྤྲོད་ཞུ་བ།
- B ཏུས་རྒྱན་སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུའི་བྱེད་སྒྲིལ་ནང་དང་ཐུངས་ཀྱིས་ཞུགས་པ། གཞན་ལ་རོགས་རམ་རྒྱུ་དུ་བྱེད་པ།
- C མཚམས་མཚམས་ལ་སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུའི་བྱེད་སྒྲིལ་ནང་དང་ཐུངས་ཀྱིས་ཞུགས་པ། སྐབས་རེར་གཞན་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་པ།
- D སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུའི་བྱེད་སྒྲིལ་ནང་དང་ཐུངས་ཀྱིས་ཞུགས་རྒྱ་ཆེས་དཀོན་པ། གཞན་ལ་རོགས་རམ་བྱ་སྟོོ་མེད་པ།

གཞན་གྱི་རྒྱ་དངོས་ལ་བརྟེན་བརྟུག་བྱེད་པ། (Respect for other's property)

- A* རྒྱུ་དུ་ཁྱིམ་དང་སྒྲིག་གཞིར་བརྟེན་མཐོང་བྱེད་པ། རྒྱ་དངོས་ལ་བདག་ཉར་ལེགས་པོ་བྱེད་ཅིང་། རྒྱ་མཚན་ཤེས་པའི་སྒྲོ་ནས་ཁོར་ཡུག་གཙང་མ་ཡོང་ཐབས་སུ་འབད་བརྟེན་

ཆེན་པོ་བྱེད་པ།

- A དུས་སྐབས་པལ་ཆེ་བར་བྲིམས་དང་སྒྲིག་གཞིར་བརྩི་མཐོང་བྱེད་པ། རྒྱ་དངོས་ལ་བདག་ཉར་ལེགས་པོ་བྱེད་ཅིང་། ཁོར་ཡུག་གཙང་མ་ཡོང་བའི་འབད་ཚུལ་བྱེད་པ།
- B རྒྱ་དངོས་ལ་བདག་ཉར་ལེགས་པོ་བྱེད་ཅིང་། དུས་རྒྱུ་ཁོར་ཡུག་གཙང་མ་ཡོང་བའི་འབད་ཚུལ་བྱེད་པ།
- C མཚམས་མཚམས་ལ་བྲིམས་དང་སྒྲིག་གཞིར་བརྩི་མཐོང་བྱེད་པ། གཞན་གྱི་རྒྱ་དངོས་ལ་བརྩི་བཀྱར་མི་བྱེད་པ། སྐབས་འགར་ཁོར་ཡུག་གཙང་མ་ཡོང་བའི་ཐབས་ཐད་སྒྲུབ་མེད་བྱེད་པ།
- D བྲིམས་དང་སྒྲིག་གཞིར་བརྩི་མཐོང་མི་བྱེད་པ། རང་གཞན་གྱི་རྒྱ་དངོས་ལ་བདག་ཉར་མི་བྱེད་ཅིང་། རང་གི་ཁོར་ཡུག་གཙང་མ་ཡོང་བའི་ཐབས་སུ་དོ་སྒྲུབ་མི་བྱེད་པ།

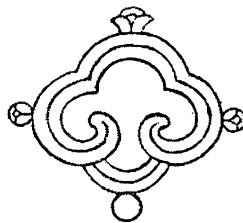
རང་ཉིད་ཆོད་འཛིན། (Self Contol)

- A* སློབ་གྲྲི་ནང་གང་སར་སྒྲིག་ལམ་ཁྲུན་པའི་རང་གནས་པ། ཅེད་ཐང་ནང་དང་བར་གསེང་སྐབས་སུ་སློབ་པ་འཁྲབ་པ་དང་། འཛིང་རེས་སོགས་གཏན་ནས་མི་བྱེད་པ། སེམས་ཆོར་སློབ་སྒྲུབ་དོ་མཉམ་ཁྲུན་པ།
- A འཛིན་གྲུའི་སློབ་པ་གང་སར་དུས་སྐབས་པལ་ཆེ་བར་སྒྲིག་ལམ་ཁྲུན་པའི་རང་གནས་པ། ཅེད་ཐང་ནང་དང་བར་གསེང་སྐབས་སུ་སློབ་པ་འཁྲབ་པ་དང་། འཛིང་རེས་སོགས་གཏན་ནས་མི་བྱེད་པ།
- B འཛིན་གྲུའི་སློབ་པ་གང་སར་སྒྲིག་ལམ་ཁྲུན་པའི་རང་གནས་པ། ཅེད་ཐང་ནང་དང་བར་གསེང་སྐབས་སུ་སྐབས་རེར་སློབ་པ་འཁྲབ་པ་དང་། འཛིང་རེས་བྱེད་པ།
- C འཛིན་གྲུའི་ནང་སྒྲིག་ལམ་ཁྲུན་པའི་རང་གནས་ནའང་། འཛིན་གྲུའི་མི་གནས་པ། འཛིན་གྲུའི་བར་གསེང་སྐབས་སུ་སློབ་པ་འཁྲབ་པ་དང་། གཞན་ལ་འཛིང་རེས་དང་བྱུང་ཆོད་བྱེད་པ།

D འཛིན་གྱི་ཕྱི་ནང་གང་སར་སྒྲིག་ལམ་ཐོན་པའི་རང་གནས་མི་ཐུབ་པ། འཛིན་གྱི་བར་གསེང་སྐབས་སུ་སྟོད་རན་འཁྲབ་པ། གཞན་ལ་འཛིང་རེས་དང་ཐུབ་ཆོད་མང་དུ་བྱེད་པ།

(ཕྱི་ལོ་༢༠༠༥ ལོའི་ཟླ་༩ པའི་ཆེས་ཀྱི་ཉིན་རྒྱ་གར་དབུས་འབྲིང་རིམ་གྱི་ཡོན་ཏན་ཆོགས་གཏན་འབེབས་དང་བཀོད་ཁྲབ་གནང་བའི་གཞི་རིམ་འོག་མའི་འཛིན་གྲྭ་ཁག་གི་སྟོབ་ཆན་སོ་སོར་ཨང་ཕྲེ་སྟོད་ཕྱོགས་ཀྱི་ལམ་རྟོན་ཡོངས་སུ་རྫོགས་སོ།།)

(བཟླ་གིས་དོན་གྲུབ་ལགས་ནི། རང་གཞུང་གིས་རིག་ལས་ཁྲུང་ས་སུ་རྒྱུང་འབྲེལ་དུང་ཆེ་ཡི་ལས་གནས་ཐོག་ཕྱག་ལས་གནང་ཐུས་ཡིན།)



བོད་རྒྱུད་ཡིག་དར་སྤེལ་གྱི་ནུས་པ་ལོང་།

མང་རའི་བུ་མས་བཟང་།

དེ་ཡང་སློབ་གྲོས་ཀྱི་འདུག་པ་ཡངས་ལ་སྤྱད་པ་མཐོང་གི་མིག་རྒྱུ་རིང་བ། ལྷག་བསམ་གྱི་འོ་མཚོ་ཟབ་པའི་རང་ཅག་ཁ་བ་རི་པའི་བྱ་དབང་གང་མང་ཞིག་ནས་བོད་རྒྱུད་ཡིག་གི་ཡར་རྒྱས་ལ་སྤྱད་པ་ཁྱེད་ཀྱི་མཐོང་ཆོག་ལ་འདྲི་སྐྱོད་བྱེད་དེ། ལེགས་སྤེལ་ཉེས་འགོག་གི་དཔྱད་བརྗོད་གཅིག་རྩིས་མཐུད་དུ་སྤེལ་དང་སྤེལ་བཞིན་པ་ནི་བྲག་ཤིས་དོན་བཟང་དོ། ལྷ་བཤོས་རྒྱན་མས་ཁྱིམ་ཡང་འདྲུམ་དཔུལ་དཔུལ། །མར་མེ་རྒྱུད་གིས་སྒྲིམ་ཡང་འདྲུམ་དཔུལ་དཔུལ། །ཟེར་བ་རྩ་བུའི་མཁས་པ་བཏང་སྟོམས་པ་ཞིག་གི་ནུས་པ་རྒྱུད་པའི་དུས་ཤིག་ག་ལ་སྟེ། ཁྱེད་མཉམ་བཞེས་ཀྱིས། ཆེ་ཉན་ཞབས་བྱུང་ཆང་དང་། དཔུ་དགེ་ཆང་། དུང་དཀར་ཆང་། ཉན་བྱལ་མཁུར་རབ་འོད་གསལ་སོགས་མདོ་དབུས་ཁམས་གསུམ་གྱི་འགན་ལྷན་བའི་མཁས་ཆེན་འདི་དག་གིས་ངེ་ལྟར། སྤྱད་པ་ཀྱི་བཅུད་སྤྱང་པའི་ལམ་སྟོན་ཞལ་གདམས་དང་། གཞན་སྤྱད་པ་མཐོང་གནད་བ་ལྟར། རྒྱུད་ཡིག་གི་ཐད་ནས་རང་ཅག་ནུས་པ་ཀྱོང་ངེར་ལངས་ཤིང་བང་གིས་བརྒྱག་དགོས་པའི་དུས་ཤིག་རེད། གཞན་དུ་ན་བོད་རྒྱུད་ཡིག་གིས་སྤེལ་

ཚོགས་འཕོ་འགྱུར་གྱི་རྗེས་མ་ཟིན་པར་གདོད་མའི་གོ་ས་རང་ན་རྗེས་སུ་ལུས་པའི་བར་ཁད་ན་
 ཅང་རིང་བས། སམ་རྒྱི་ཏ་ལྟར་ཆོས་རྣམས་ཅིག་གི་གོ་ས་ནས་རིམ་གྱིས་ཉམས་ཏེ། མཐའ་མར་
 རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་དང་ཁ་བྲལ་བའི་ཉེན་ཁ་ཅི་བས་ཆེདོ། མི་རིགས་ཁྱིམ་གྱི་རྣམས་ཉམས་
 པ་ནི་མི་རིགས་དེ་དང་དེར་མཚོན་ན་ཏ་ལས་པའི་ཁྱོད་གུན་ཡིན་ལ། ལྷག་པར་བོད་རྣམས་ཉམས་
 ཉམས་ཆག་ལ་ཕྱིན་ན་བོད་མི་རིགས་ཅམ་དུ་མ་ཟད་འཛམ་གླིང་རྩལ་པོའི་ཁྱོད་གུན་ཆ་བས་ཆེན་
 ཞིག་ཡིན། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། ཆང་ལ་མ་ནོར་བའི་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་བརྟན་པ་འདི་ཉིད་འཛམ་
 གླིང་རྩལ་པོའི་གཅེས་ནོར་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། འདི་དང་བོད་རྣམས་ཉམས་གཉིས་བདག་ཉིད་གཅིག་
 ལྟ་བུའི་འབྲེལ་བ་བྱུང་ཡོད། རི་ལྟར་མཁའ་དབང་མཁུན་རབ་འོད་གསལ་གྱི་ཞལ་ནས། “བོད་
 བརྒྱད་ནང་བརྟན་དང་བོད་ཡིག་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ནི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་དར་
 ན་དར་མཉམ་དང་རྒྱུད་ན་རྒྱུད་མཉམ་རེད་” ཅེས་གསུངས་པ་བཞིན། བོད་ཡིག་ཉམས་ཆག་
 ལ་གོར་ཆོ། དེ་ལ་བརྟེན་པའི་རིན་ཐང་ཅན་གྱི་རིག་གཞུང་ཡང་ཉི་རྒྱུབ་ཀྱིས་འོད་ཟེར་བརྒྱས་
 པ་ལྟར་ཡལ་བར་འགྱུར་པས། དེའི་ཆེན་པོ་བོད་མི་རིགས་ཟུར་དུ་གནས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་
 ཡང་བརྒྱགས་པས་ཐམས་ཅད་སར་བསྐྱེས་པ་ཡིན་ནོ། དེའི་ཕྱིར་བོད་རྣམས་ཉིད་སློ་ཀྱུན་
 ནས་དར་སྐྱེལ་བྱེད་རྒྱ་ནི་མི་རབས་འདིའི་ཕྲག་གོང་ལ་ཁྱེད་ཉིག་གེར་བབས་པའི་རྩ་དོན་ཨང་
 དང་པོའི་གྲས་ཞིག་ཡིན།

བདག་ཅག་གི་སྟོན་པས་འགོག་བདེན་བརྟན་ཟིན་མ་ཐག་པའི་རྣམས་ཅིག་གཉིས་པ་ནས་
 དེ་འདྲིན་བྱེད་ཀྱི་ལམ་བདེན་བརྟན་པ་ལྟར་རང་རེས་ཀྱང་རྣམས་ཉམས་བརྒྱབ་དགོས་པའི་རྣམས་ཆ་
 བཤད་བསྟན་པ་ཅམ་གྱིས་གང་ཡང་མི་ཡོང་བར་ཐབས་ལམ་གང་དང་གང་ཡིན་པ་དེ་དང་དེ་
 རེས་པར་དུ་ཤེས་པར་བྱ་ཞིང་བརྟེན་པར་བྱ་དགོས་པ་ཡིན། ཐབས་ལམ་གང་འདུག་ཅེ་ན། གཞི་
 ཀྱང་རྩ་བ་ལྟ་བུ་གཅིག་གཅོད་དོན་དུ་བཟུང་ཐོག་རྒྱུས་པ་ཡལ་ག་ལྟ་བུའི་ལེ་ལག་བཞིའི་ཕྱོགས་
 ནས། ལོ་འདུག་གིང་ཉིག་ལྟ་བུའི་འབྲས་བུ་ཡོངས་སུ་སྒྲིན་དུ་འཇུག་དགོས། རྩ་བ་ལྟ་བུའི་

གཙོ་དོན་གཅིག་པོ་དེ་གང་ཞེ་ན། ཟོར་ཡང་བཞིན་གཞི་རྒྱ་དུ་འཛིན་མུ་དེ་ཡིན། ཡལ་ག་
ལྟ་བུའི་ལེ་ལག་བཞི་པོ་དེ་གང་ཞེ་ན།

༡། ཐོན་སྐྱོད་དང་གསར་རྟེན་དངོས་གསར་ནམས་ལ་ཐ་སྟོན་འདོགས་མུ།

༢། རྒྱ་ཡིག་གཅིག་གྱུར་བྱ་མུ།

༣། རྒྱ་གསར་བཅད་ཀྱི་མིང་ཐོག་ནས་བདེ་སྟོན་ཀྱི་གཞུང་ལ་སྟོན་འཕྲི་དང་གཏན་ཁེལ་
བྱ་མུ།

༤། སྤྱི་རེལ་གྱི་རིག་གནས་མཐའ་དག་པོ་དེ་རྒྱ་དུ་བསྒྱུར་མུ་བཅས་སོ།

དེ་ཡང་ཟོར་ཡང་བའི་ཐོག་དོན་མཆོན་བདེ་སྟོན་ཀྱི་རྣམ་པ་མཐའ་སྤེན་པ་དང་ལྟན་
པ་ནི་རྒྱ་ཡིག་གི་ཁྱད་ཆོས་སམ་རིན་ཐང་གོང་ན་མེད་པ་དེ་ཡིན་པ་ལྟར། རྣམ་དཔྱད་ཆེ་
བལ་རང་རེའི་མེས་པོ་ཆོས་ཀྱང་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་དེ་ཉིད་གཙོ་བོར་བཟུང་སྟེ། བྱེད་
སྒྲུབ་ཀྱི་ལེ། རྒྱུང་པ་ཞེས་པའི་དུ། ད་དུག་དང་བྱ་དུག་ཅན་ལ་འོ་མཐའ་སྤངས་པ། གཞན་
ཡང་མྱ་བྱ་བྱིག་སོགས་ཀྱི་ཡ་བཏགས་ཕྱིས་ཏེ་མི་མེ་མིག་སོགས་སུ་ཕབ་པ་དང་། གསུག་
ནོར། བསྟོད་ནམས། བསྟུམ་དང་། བསྟུལ། གསུན་སོགས་ཀྱི་ཅ་ཕྱིས་ཏེ། གཙུག་ནོར་ལྟ་
བུ་ལ་ས་ཕྱིས་པ་དང་། བསྟོད་ནམས། བསམ། བསལ། གསན་སོགས་སུ་གཏན་ལ་ཕབ་
པ། རྟོན་རྗེས་གཉིས་དང་དེ་བཞིན་ཡང་འདྲུག་ས་ཕྱིས་པའི་རིགས་ཀྱང་སྐབས་གཞན་དུ་
འགོད་འགྱུར་ལྟར། རང་རེས་ཀྱང་བདེ་སྟོན་ཀྱི་བྱེད་རྣམས་མ་བཟླག་པའི་ཐོག་རྒྱ་ཡིག་ཟོར་
ཡང་དུ་གཏང་མུ་ནི་རྣམ་པ་གང་གི་ཆེ་ཡང་འདོར་མི་རུང་། དེ་ཡང་ཁྱ་ཡིག་ཟོར་ཡང་དུ་
བཏང་བ་ལྟར་ཐད་དེ་གནའ་དེར་གི་ཡིག་གཟུགས་མི་འདྲ་བ་གཉིས་སུ་གྲེས་པ་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་
པར། ནོར་གཞི་མེད་པའི་རིགས་ནས་ཡིག་ཆོགས་བསྒྱུར་དགོས་པ་ཡིན། དེའི་ཚུལ་ཡང་
ལེ་ལག་བཞི་པོ་རེ་རེ་དང་སྟེལ་ནས་སྐྱེད་བར་བྱའོ།

གཅིག ཐོན་རྫོང་དངོས་གསར་རྣམས་ལ་ཐ་སྙད་འདོགས་ཏུ།

སྤྱིར་སྐད་ཡིག་ཅིག་སྤྲུག་པོ་ཡིན་མིན་དེ་འཁོར་འདས་ཀྱི་དངོས་པོ་ཆང་མར་མིང་རྒྱང་གི་ཐ་སྙད་ཡོད་མེད་ཅམ་ལ་མི་བརྟ་བར། བྱ་ཆོག་མང་ཉུང་གི་རྗེས་སུ་འགོ་ཁྲོག་བྱེད་པ་ཡིན། རང་རེའི་སྐད་ཡིག་འདིར་བྱ་ཆོག་མ་ཐུང་བའི་དཀའ་ངལ་ཡོ་ནས་མེད་པས་སྐད་ཡིག་སྤྲུག་པོ་འཕུ་སྤོན་ཐོན་ཐོན་སྐད་ཡིག་གི་གོ་སར་ཐུ་མོ་ནས་བཞུགས་ཟིན་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན། བཀའ་བརྟན་བཅས་ཐམས་ཅད་པོད་ཡིག་རྫོང་མ་ཆད་མ་ནོར་བར་བརྒྱུར་བྱུང་ཡོད་པར་མ་ཟད། རྟོགས་བརྟེན་དཔག་བསམ་འབྲི་ཤིང་དང་། རྒྱན་གྱི་པོ་ཉ་ལྟ་བུ་སྤྱི་ཅལ་དུ་ཅང་མཐོ་བའི་རྒྱན་རག་གི་རིགས་ཀྱང་ཕྱོ་བ་མ་བརྒྱག་པར་བརྒྱུར་བྱུང་ཡོད་ན། ཚུམ་པ་ལ་སྤྱི་ཅི་རྟེ། འཛམ་གླིང་གི་རིང་གོས་སུ་གྱུར་པའི་སྤྱི་ཚུམ་གླིང་གི་སར་གྱི་སྤྱང་ལྟ་བུས་མཆོཅ་ནོ། དེ་ལྟ་མེད་ཀྱི་མིང་རྒྱང་གིས་འདང་ངེས་ཤིག་མེད་པ་ནི་ལོང་བས་ཀྱང་མཐོང་ཆོད་ཡིན་པས། ཐ་སྙད་གསར་པའི་ཞགས་པ་ལས་བརྟན་གཡོ་གཉིས་ཀྱིས་བརྟུས་པའི་ཐོན་རྫོང་དང་རྫོང་མོན་གྱི་དངོས་གསར་གཅིག་ཀྱང་ཐར་དུ་འཕུག་མི་རུང་། དེ་ཡང་། སྤྱི་འགོས་བཞིའི་རྫོང་ནས་ཐ་སྙད་འདོགས་དགོས་ཏེ། རྗེས་གྲུབ། རྗེས་གྲུབ་ཆོག་བརྟུས། འདོད་རྒྱལ། རྒྱ་རྒྱུར་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་ཐ་སྙད་གསར་པའི་བང་མཛོད་བརྒྱན་དགོས།

༡། རྗེས་གྲུབ་ཀྱི་མིང་འདོགས་ལུགས།

པོད་ཀྱི་ཡི་གེ་ནི་རྗེས་གྲུབ་ཀྱི་ཐ་སྙད་མང་བའི་སྐད་ཡིག་ཅིག་ཡིན་ལ། དེ་ནི་དགོས་ངེས་ཀྱི་བྱེད་ཆོས་ཏེ། རྗེས་གྲུབ་ཡིན་ན་སྤྱི་བཤད་དུ་ཡོད་པར་བརྟེན་སྤྱིང་སྤྱི་བཤམ་གདགས་གཞི་ངོས་འཛིན་གྱུར་པའི་ཕན་བྱེད་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཡིན། དཔེར་ན། གཟུགས་པོ་ལ་“ལུས་”དང་

། མིངས་སྤྱོད་ལ་ཞོར་ཅེས་བཏགས་པ། སྤུ་མ་ནི་ཤི་བའི་ཆེ་ནམ་ཤེས་འཕྲོས་ཀྱང་གདོས་
 བཅས་ཀྱི་ཡུང་པོ་རྫེས་སུ་ལྷག་པའམ་ལུས་པའི་ཆ་ནས་ལུས་ཞེས་དང་། སྤུ་མ་ནི་རྒྱ་འབྱོར་
 མིངས་སྤྱོད་ཀྱིས་ཞོར་ལམ་དུ་འགྲོ་མཁན་མང་སྤྱིར་ཞོར་ཅེས་བཏགས་པས། མིང་རང་གི་
 རྩེད་ནས་གོ་བ་ལྷང་དེ་བ་འདྲེན་སྤྱབ་པའི་དགེ་མཚན་བྱད་པར་ཅན་ལྷན་ཐོག་ཡིག་ཚོགས་ཀྱང་
 ཉུང་བས། འདི་ལྟ་བུ་རྫེས་སྤྱབ་ཀྱི་མིང་སྤྱོད་འགྲིག་མོ་འདྲ་རྩེད་ན་ནི་འདོད་སྤྱལ་དང་། རྫེས་
 སྤྱབ་ཚོགས་བརྩམས། སྤྱུ་སྤྱར་བཅས་ཀྱི་མིང་ལས་ཤིན་ཏུ་ལྷག་པས་ཅི་བས་ཀྱང་སྤྱར་བར་བྱ་བ་
 ཉིད་དོ། རྫེས་སྤྱབ་ཀྱི་ཁོངས་སུ་རེ་འགར་སྐད་ཡིག་གཞན་ནས་དོན་སྤྱར་བྱ་འོས་པའི་རིགས་
 ཀྱང་ཡོད་མོད། མི་འབྱོར་བའམ་རན་པོ་མེད་ཆེ་ལུ་ཚུགས་བྱེད་མི་རུང་། དཔེར་ན། གཞིས་
 ལུས་ལོ་རྒྱུ་བས་འཐེན་འཁོར་ཚུང་བ་ལ། རྒྱ་ཡིག་(手扶)ནས་དོན་བསྐྱར་གྱིས་ལག་སྤྱོད་
 འཕུལ་འཁོར་ཟེར་བ་ཅི་འདྲའི་ཡིག་འབྲུ་མང་བ་ལ་ཨང་། དེ་ལས་རང་སྐད་ནས་ཐད་ཀར་
 མིང་བཏགས་ན་ལེགས་ཏེ། ལུལ་ལུང་རེ་བྱུང་ན་ལུགས་སྤང་ཟེར་སྤོལ་ཡོད་པ་ཅི་འདྲའི་རན་
 པ་ལའང་། དེ་བཞིན་བོད་རང་ལ་ཐ་སྐད་ཡོད་བཞིན་དུ་དོན་འགྱུར་གྱི་མིང་ལྷག་དགོས་དོན་
 མེད། དཔེར་ན། གཞིས་པས། ཉི་ཆར་དང་ཁ་སྤོན་ཞེས་པ་ལྟ་བུའི་བར་ཆད་བྱར་དུ་
 བཞག་ཏེ། རྒྱ་ཡིག་(目前)ནས་བསྐྱར་ཏེ་མིག་སྤར་དང་། རྩེད་གཏམ་མམ་སེམས་
 གཏམ་ལྟ་བུ་ལ་རྒྱ་ཡིག་(心声)ནས་བསྐྱར་ཏེ་སེམས་སྤྱོད་ཟེར་བ་སོགས་ནི་དགོས་མེད་
 ཡིན།

རྫེས་སྤྱབ་མིང་འདོགས་ཀྱི་སྐབས་འདིར། རྒྱ་ཆོག་ནམ་ཀུན་ལས་མང་བ་ཐོན་ངེས་
 ལ་བཞེན། བརྗེད་མི་རུང་བ་ནི། ནམ་དཔྱད་ཅན་གྱི་རང་རེའི་མེས་པོ་ཆོས་དུས་གསུམ་གྱེ་
 བྲག་པའི་རྒྱ་ཆོག་གིས་སྤྱབ་པའི་མིང་རྒྱང་ལ་ལས་ཆོག་ད་ལྟ་བུ་སྤྱར་ཡོད་པ་ལྟར་རང་རེས་
 ཀྱང་དེ་ལྟར་བྱ་འོས་ཏེ། རྒྱེ་བྲག་པའི་སྐབས་སུ། ད་ལྟ་བུ་ལ་གཉིས་ཀ་མེད། ཁྱེས་སྤོན་
 ཡང་འདུག་གཉི་ག་མེད་པས་ཟོར་ཡང་པའི་དགོས་པ་ཡང་དག་ཡོད་དོ། འོན་ཀྱང་། བརྗེས་

ཆོས། གནད་བསྐྱུས། བཅོས་མ། བསགས་ནོར། ལྷ་བྱ་འདས་པ་དོན་གྱིས་ཐོབ་པ་ཅན་རེ་
 ཟུང་བརྒྱ་ལམ་ཙམ་དུ་འབྱུང་སྤྱད་པར་བརྟེན། ཐམས་ཅད་ལ་རིགས་བསྐྱེས་སུ་རུང་བཞི་མ་
 ཡིན་ནོ། དུས་གསུམ་གཞན་གཉིས་ཀྱི་བྱ་ཆོག་གིས་གྲུབ་པའི་མིང་ལ་བྱ་ཆོག་གང་དང་གང་
 ཟོར་ཡང་པ་དེ་དང་དེ་གཅིག་པོར་བཟུང་འོས་ལས། ད་ལྟ་བ་སྦྱོར་པའི་དགོས་པ་མེད་དེ། ཞིབ་
 ཏུ་འོག་ནས་འཆད་དོ།

༡། རྩིས་གྲུབ་ཆོག་བསྐྱུས་ཀྱི་མིང་འདོགས་ཀྱི།

འདི་ནི་དཔེར་ན། དཀྱིན་ཇི་བས་(televition) ལ་(T.V) ཞེས་བསྐྱུས་ཚུལ་དང་
 འདྲ་བར། བོད་སྐད་དུ་ཡང་ས་གནས་རྒྱན་ལས་ལ་ས་རྒྱན་དང་། ས་གནས་འཕུས་མི་ལ་
 ‘ས་འཕུས་། ཐོངས་ཤོག་ཅེས་པའི་ཆོག་མཆན་ཡི་གེ་ལ་ཐོངས་མཆན་། ཞེས་རིག་གི་
 སློབ་སྦྱོང་སྤྱད་ནས་སློག་སུམ་གྱི་ཡིན་ཏན་གསོ་བྱེད་ལ་སློབ་གསོ། བཀྲ་ཐུབ་པས་བརྟན་
 པའི་ཆོས་ལ་ཐུབ་བརྟན་ཞེས་འབྲི་དོན་གཉིས་ཀ་བསྐྱུས་པ་འདིའི་རིགས་ཀྱང་གསར་དུ་སྦྱོང་
 སྒྲ་བའམ་གདགས་གཞི་སློངས་སུ་འཆར་སྒྲ་བའི་ཕྱིར་རང་རེས་ཀྱང་དེ་ལ་དཔེ་བརྟན་དགོས།
 དཔེར་ན། (satellite) ལ་བཅན་བྱོལ་དུ་བཅོས་མའི་རྒྱ་སྐར་དང་བོད་དུ་མི་བཅོས་སྤྱང་
 སྐར་ཟེར་མོད། དེ་ལས་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་སྐར་མ་ཞེས་པའི་ཆོག་བསྐྱུས་ཏེ་འཕྲུལ་སྐར་ཅེས་
 བཏགས་ན་མི་བདེ་འམ། དེ་བཞིན་(tractor) ལ་རྒྱ་ཡིག་(拖拉机) ཞེས་བསྐྱུར་
 ཏེ་འདུད་འཐེན་འཕྲུལ་འཁོར་དང་། ཞིས་ཡི་རྩུན་(洗衣粉) ལ་ཁྱུས་རྩས་བྱེ་མ་ཟེར་
 བ་སོགས་ནི་བརྗོད་མི་ལགས་ཤིང་། རིང་ཆ་ཆེ་བ་ལའང་། མིང་འདི་དག་འབྲི་དུས་སྐར་
 མ་རེ་འགོར་ཐང་ངོ་། དེ་བས་སྒྲ་མ་ལ་འཐེན་འཁོར་དང་། ཕྱི་མ་ལ་རྩི་མ་འདག་བྱེད་
 ཀྱི་རྩས་གང་ཞིག་ནམ་པ་རྩམ་པ་དང་མཚུངས་པ་ཞེས་པའི་ཆོག་ཆོགས་བསྐྱུས་ཏེ་འདག་རྩམ་

‘ཞེས་བརྗོད་ན་ལེགས་སོ། གཟབ་པར་བྱ་བ་ལ། ཚིག་བརྒྱས་ཀྱི་མིང་བཟོ་སྐབས་ཚེད་པ་བདེ་
 པའི་སྟེང་དོན་གཞན་དང་མི་འདྲེས་བའི་བྱད་ངེས་པར་དུ་ཐོན་དགོས། དཔེར་ན། བཅན་
 གྱུ་ལ་དུ་མི་མང་གི་འཕྱས་ཚབ་ཡིན་པའི་མི་ལ་མི་འཕྱས་དང་། འགྲོ་མཁན་གྱི་མི་ལ་མི་འགྲོ་ཞེས་
 འབྲི་བ་ནི། བརྗོད་མི་བདེ་ཞིང་། རྒྱ་གཞུག་ཚིག་གྲོགས་ཀྱི་རམ་འདེགས་ལ་མ་བརྟེན་ན་མིང་
 གི་ཆ་གས་སྒྲ་མ་གཉིས་ནི་དགག་ཚིག་དང་ཡང་ནོར་ཉེན་ཆོདོ། འདི་དག་ནི་མཁས་དབང་དག་
 ཚོས་ཀྱིས་ཚིག་ཉམས་ཐོན་ཕྱིར་ལུགས་སློལ་ལ་སློལ་ལུགས་སུ་བྱས་པ་ལྟ་བུར་ལ་བ་རྒྱས་བྱས་པར་
 རྒྱང་མོད། རིགས་བརྒྱས་ཐལ་དགས་པ་སྟེ། དཔེར་ན། མི་སྐྱ་ལ་སྐྱ་མི་ཞེས་འགོ་རྟིང་བསྐྱོགས་
 ཅ། བརྗོད་དོན་འགྱུར་ཏེ་སྒྲ་མ་ནི་བྱིམ་པ་དང་ཕྱི་མ་ནི་རྟ་བཞོན་ལ་གོ་བར་འགྱུར་བ་ལྟ་བུ། དགོས་
 པ་ལས་དགག་བྱ་ཆེ་ན། ངེས་པར་དུ་“འཕྱས་མི”དང་“འགྲོ་མི”ཞེས་འབྲིར་ལེགས་སོ།

༡། འདོད་ཀྱལ་གྱི་མིང་འདོགས་ཀྱི།

སྤྱིར་བཏང་སྒྲ་བཤད་དུ་ཡོད་པའི་རྗེས་ཀྱབ་ཀྱི་མིང་གང་ཞིག་ཚེད་པ་བདེ་བ་དང་། ཡིག་
 ཚོགས་ཉུང་ན་ནམ་ཀུན་ལས་ལྷག་མོད། དེ་ལས་རྫོག་ན། ས་རྒྱ་མེ་རྒྱུང་ཞེས་སོགས་ལྟར། འབྲི་
 རྫོག་གཉིས་ཀ་ཟོར་ཡང་པའི་འདོད་ཀྱལ་གྱི་སྒྲ་སྒྲོར་བའི་དུས་སྐབས་མ་ནོར་བ་ཡིན། གོ་བོས་
 ལྟར་ན། དབྱིན་ཡིག་ལ་གསལ་བྱེད་ཉེར་དུག་པོ་སྤྱིང་གཡས་སྒྲིག་གཡོན་སྒྲིག་མང་དུ་བྱས་
 པས་ད་ནི་རྫོགས་ལ་ཉེ་བས་དཀའ་ངལ་གདའ་བེར། རང་རེར་དེ་ལྟའི་དཀའ་ངལ་མེད་པས།
 ཁ། ཀ་ར། ཆ་ག་པ། ཨ་ན་མ་ན། ལྟ་བུ་འབྱ་གཅིག་ནས་བཞི་ཅན་བར་གྱི་གསལ་བྱེད་རྒྱུར་
 པས་ཀྱབ་པའི་འདོད་ཀྱལ་གྱི་མིང་གསར་གང་མང་སྤྱར་ན། གཅིག་ནས་འབྲི་རྫོག་ལ་ཟོར་ཡང་
 བ། གཉིས་ནས་དག་ཆ་ལ་ནོར་གཞི་རྒྱུད་བ། གསུམ་ནས་སྒྲག་ཤོག་གི་ཐོན་རྒྱུད་བ་བཅས་
 དག་མཚན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཡིན། དཔེར་ན། ཅ། ར་ཆ། ར་ཀ་ལ། ཀ་མ་ཁ་མ་སོགས་ཚེད་

དུས་རྒྱ་མང་པོ་གསར་དུ་བསྐྱེགས་ཏེ། ཐོན་གསར་དངོས་པོ་ནམས་ལ་འདོད་ཀྱིས་དུ་སྒྱར་ན་
ཞིན་དུ་འཐད་པ་ཡིན།

༥ རྒྱ་བསྐྱར་རྒྱ།

དེ་ཡང་། རྒྱ་གར་གྱི་རྒྱད་ནས། པད་མ། སེང་གེ་ཅན་དན། གྲུ་ཅུ། གྲུ་མུང།
ཀ་མུ་ལ། རྟོར་ཁ། ད་མ་ཅུ། ཀའོ་ར། དུ་ཁ། རྫོག་སོགས་དང་། རྒྱ་ནག་གི་རྒྱད་ནས།
ཡི་ཅི། ཁྲི་ཅི། ཆོད་མན་ལྷ་བུ་དང་། སོག་པོའི་རྒྱད་ནས། ཆོ་ལོ། ར་སག་ཐའི་རི། རྟོ་
ཐོག་ཐུ་ལྷ་བུ་ནམས་པོད་རྒྱད་དུ་རྒྱ་འབྱུར་ལས་བྱུང་བ་ལྟར། རྒྱ་བས་རེ་བྱུང་ལ་རྒྱ་སྐྱར་ཡང་
མཁོ་སྟེ། དཔེར་ན། (sonar) ལ་“རྒྱ་རྒྱབས་ཡོ་ཆས”ཞེས་བསྐྱར་ཆེ་སྐམ་སར་སྟོད་པའི་
(radar) དང་དབྱེར་མི་རྒྱས་པའི་སྟོན་ཡོད་པ་དང་། “མཚོ་ནང་རྒྱ་རྒྱབས་ཡོ་ཆས”ཞེས་
བསྐྱར་ཆེ། རྫོང་པ་ལྟར་རིང་བར་གྱུར་བས་བཤད་པ་དང་འབྲི་བ་གཉིས་ཀ་ལ་ཆོག་སེ།
དེས་ན་འདི་ལྷ་བུ་“སོ་རྒྱར”དང་“རེ་ཏར”ཅེས་རྒྱ་སྐྱར་རང་ལགས་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་རྒྱ་
སྐྱར་མང་དུ་གསར་ན་རང་རྒྱད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་བརྒྱུ་འགྲོ་བས་གང་ཐུབ་བསྐྱར་བར་བྱའོ། ལྷག་
པར་བརྗོད་མི་བདེ་བ་དང་། ཐོར་ཡང་བའི་དགོས་དོན་དང་འགལ་བའི་ཆོག་ཆོགས་ཅན་ནམས་
རྒྱ་སྐྱར་བྱ་མི་རུང་བ་ཡིན། དཔེར་ན། (computer) ལ་བོད་རྒྱ་དུ་ཡང་། “ཀམ་ཕུའུ་ཏར་
”ཅེས་ཐེར་བ་ནི་དབྱིན་རྒྱ་མི་ཤེས་པའི་བོད་པ་ནམས་ལ་མཚོན་ན་བརྗོད་མི་བདེ་བའི་སྟེང་།
ཀམ་དང་ཕུའུ་རྒྱ་གཉིས་ཆས་གོང་གསལ་དབྱིན་རྫིའི་རྒྱ་དེ་ཏག་ཏག་ཅིག་ཐོན་མེད། དེ་བས་
རྒྱ་ཡིག་(电脑) ནས་བསྐྱར་བའི་རྗེས་ཀྱབ་ཀྱི་མིང་“སྟོག་སྐད་”ཅེས་བརྗོད་ན། སྟོག་དང་
སྐད་གཉིས་ཀ་བོད་རྒྱ་ཀྱི་རྒྱ་གཤམ་མ་རང་དུ་འབྲམས་པས་བོད་རྒྱ་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཆང་ལ་རྫོང་
པ་བདེ་བའི་སྟེང་འབྲུ་ཡང་རྩུང་ངོ་། གཉིས་ནས་བྱེས་པ་ནམས་ཁོན་ལས་གཞིས་ལུས་བོད་མིས་

གོང་བཞིན་གྱི་སྐྱོད་འདྲ་ན་པས་ཀྱང་གི་མྱོང་མེད་པར་བརྟེན་སྐད་ཡིག་གཅིག་གྱུར་ལ་ཡང་གཞིན་
ན། དེ་པས་འབྲི་གྱང་ཆེ་ཆང་རིན་པོ་ཆེས་“རིག་མཛོད་”ཅེས་འབོད་འོས་སུ་བཤད་པ་ལེགས་
པར་འཁུམས་མོད། གཞིས་སུ་“སློག་ཁྱད་”ཅེས་རྒྱན་སྟོང་ཅན་དུ་གྱུར་ཟིན་པས་བཅོས་སྦྱར་
བྱ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་ཨེ་ཡོད་སྟེ་མོ། སྐྱོད་ཀྱི་སྐབས་སུ་གཟབ་དགོས་པ་ཞིག་ལ་བསྒྱུར་
བྱའི་མ་ཡིག་གི་སློག་མ་མཐར་ཡང་ངེས་དགོས་པ་ཡིན། དཔེར་ན་བཅན་ཁྱོལ་དུ་“པེ་ཅིན་”ལ་
པེ་ཅིང་དུ་བསྒྱུར་པ་ནི་སྐྱོད་ཀྱི་མཐའ་པེ་ཅིན་ཏེ། རྒྱ་ཡིག་གེས་མཁན་ཞིག་གིས་སློག་ན་པར་བྱད་
ཆེན་པོ་ཡོད།

འདི་རྩེ་བརྒྱུད་མཁན་པོ་དག་གིས་ཐ་སྟད་འདོགས་དུས། རྩ་བུ་མཐོང་བྱས་སྤྱོད་གས་
ཡོངས་སུ་བྱུང་པར་བྱས་ཏེ་བདེ་སྤྱོད་དང་། བསྒྱུར་མིང་ཡོད་པ་ནམས་རྟེན་པར་བྱས་ཏེ། དེ་
དེ་བཞིན་དུ་སྒྱུར་ན་གནའ་གཞུང་མི་བརྒྱལ་པ་དང་། རྩེ་ཡིག་གཅིག་འགྱུར་གྱི་དགོས་པ་ཡོད།
པོད་མིང་ཡོད་པ་དེ་མ་གོ་བར་གཞན་སྐད་སྟོང་པ་མང་བར་སྒྱུར་སྟེ། དཔེར་ན། བར་ལ་ཟ་
ཆོད་བདུམ་པའི་སྦྱུ་བཅོས་འཁྲར་བ་ (Samosa) རྩ་བུའི་རིགས་ལ་“པེ་རེག་ཅེས་པའི་སྐྱོད་
པ་དང་། དེ་བཞིན་ནང་གྲོན་སྒྲིན་བལ་སོགས་ཀྱི་བར་ཆགས་ཅན་ (Coat) ལ་“བེམ་”པོ། རྒྱ་
གྲོན་ལ་འདྲེན་བྱེད་ཀྱི་འཕྲུལ་འཁོར་ (Electrical water pump) ལ་“ཐོ་ཆུན་། རྒྱ་མཆོའི་
ནང་གི་ཉ་ཆེན་ཆུ་སྒྲིན་ (shark) ལ་“རྒྱ་ཀྱ”། ཉ་ཆེན་ (Whale) ལ་“ཉ་མིད་། རྒྱུས་པ་
དང་མ་འདྲེས་པའི་བུད་མེད་ (virgin) ལ་“སྤྱུགས་ཆུང་”། པོ་མའི་མཆན་མ་སྤྱོད་ཀྱི་རས་
ཁེབས་ (under pant) ལ་“གསང་ཁེབས་”ཟེར་བ་རྩ་བུའི་སྐྱོད་ཡོད་པ་ནམས་སློག་དུ་གྱུར་
ནས། རྩེས་བས་དབྱེན་སྐད་དང་གཞིས་པས་རྒྱ་སྐད་ཀྱི་མིང་སྟོང་དོ། དེ་བཞིན་བསྒྱུར་
མིང་ཡོད་ཀྱང་བསྒྱུར་ཐལ་ཤོར་བ། དཔེར་ན། (cell) ལ་པོད་དུ་“སྤྲ་སྤུང་”དང་། (buoyant
force) ལ་“གཡེང་ཤུགས་”ཞེས་ཐ་སྟད་རན་པོ་རེ་བདགས་ཤིང་བེད་སྤྱད་ནས་མེད་བཅུ་ཤུག་
གཉིས་རྩེན་བྱེད་ཀྱང་། བཅན་ཁྱོལ་བས་དེ་དེ་མ་གོ་བའམ་གང་རྩེར། སྤྲ་མ་ལ་“སྤྱུབས་སྤུན་

‘དང་ཕྱི་མ་ལ་‘འབྲུད་ཤུགས་’ཞེས་བརྒྱུར་ཡོད་པ་ནི་སྐད་ཡིག་གཅིག་གྱུར་ལ་གཞིན་ཐོག་སྤངས་
 མི་ལེགས་པས་ཅི་བྱ། ལྷག་པར་དུ་འབྲུད་ཤུགས་ཞེས་འབྲུད་སྒྲ་བྱ་བྱེད་ཐ་མི་དད་པའི་ལས་
 ཆོག་ཡིན་པས་དོན་དུ་མི་འགྱུར་ཏེ། རྒྱལ་ཡོད་པའི་ཤུགས་ལ་མི་གོ་བར་ཚུ་ནང་གི་དངོས་པོ་
 རང་གི་ཤུགས་ལ་གོ་བའི་སྒྲིན་ཡོད། དཔེར་ན་ཚུ་ནང་གི་སེམས་ཅན་ཁ་ཤ་གས་ཚུ་ནས་བར་སྤངས་
 དུ་མཆོངས་པའི་སྐབས་ཉིད་ན། རྒྱུ་ཁོན་མ་ཡིན་པར་སེམས་ཅན་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚུ་ལ་བ་ལས་བར་
 སྤངས་དུ་མཆོངས་བྱེད་ཀྱི་ཤུགས་ཤིག་བརྒྱན་པ་དེ་ལ་ནི་འབྲུད་ཤུགས་ཀྱི་སྒྲ་འདུག་གོ་གལ་སྟེན་
 སྒྲོབ་སྤྱག་ཅིག་དགེ་ཤན་གྱིས་སྤྱིར་བཏོན་ཅིང་སྒྲོབ་སྤྱག་དེ་ཉིད་འཛིན་ཁང་ནས་ཐོན་ཆོ། སྤྱིར་
 འབྲུད་མཁན་སུ་རེད་ཅེ་ན། ཐོན་ཡོང་མཁན་གྱི་སྒྲོབ་སྤྱག་ཉིད་དང་། སྤྱིར་འབྲུད་མཁན་སུ་
 རེད་ཅེ་ན་བྱེད་པ་པོ་གཞན་དགེ་ཤན་ལ་གོ་བ་ལྟ་བུའི་བྱེད་པར་ཡོད་པས། ཡང་ན་ནི་“འབྲུད་
 ཤུགས་”ཞེས་བྱེད་འབྲེལ་ལས་ཆོག་ལ་བརྒྱུར་དགོས་པར་སྤངས་མོད། འོན་ཀྱང་སྐད་ཡིག་གཅིག་
 འགྱུར་གྱི་འགལ་ཆུ་ཡིན་པས་དགོས་མེད་ཡིན།

གཉིས། ཐ་སྙད་དང་སྐད་ཡིག་གཅིག་གྱུར་བྱེད་ཀྱི།

ཐ་སྙད་གཅིག་གྱུར་ཅེས་ཚིག་དུས་དབྱས་སྐད་ནི་རྩ་བའི་གཞི་འཛིན་ས་རང་བྱེད་
 དགོས་ཏེ། དེས་བྱུང་ཆད་ཆེ་བ་དང་། ལེགས་ཆ་མང་བ་ཡིན། འོན་ཀྱང་། དབྱས་སྐད་
 ཡིན་ནོ་ཅིག་ཐུང་བར་བྱ་བ་ཉིད་དུ་བཅིས་ན་ནི་མོར་འབྱུང་ཏེ། དཔེར་ན་ལྷ་ས་བས་སྤྱུལ་
 ཆོག་མེད་པར། ཁ་ལག་ཟ། ཡར་ལངས་ལྟ་བུ་སོགས་ཚིག་པ་ལ། ཨ་མ་དོ་བས། ཟ་མ་ཟོ།
 ཡར་ལངས་ཞེས་སོགས་བད་སྟོད་རི་ལྟ་བ་བཞིན་ཚིག་པ་འདི་གོ་སྤངས་ནས་སྒྲ་མ་དག་པ་སྤྲ་མའི་
 ལམ་དུ་མིག་བཅུ་མ་ནས་བསྟོད་དགོས་ཟེར་ན་སྟེན་གཏམ་མ་ཡིན་ནམ། འདི་ལྟར་སྟེན་ན་ནི་
 མ་ཞིག་རི་ལྟག་པ་ཐག་པས་མི་བརྟུམ་པའི་དཔེ་ལྟར་བད་སྟོད་གཞུང་ལྟགས་དང་མཐུན་པའི་

སྤྱི་ཡོག་སྐད་དང་རྒྱུ་ཐག་རིང་དུ་སོང་སྟེ། མཐར་འཁལ་བ་ལྟར་བཅོས་ཆམས་ཀྱང་ལུང་སྐད་
 དེ་དང་དེར་བསྐྱར་དགོས་པའི་དུས་ཤིག་སྐྱེ་བས་མི་སྲིད་པ་མེན་ནོ། འོན་ཀྱང་དེ་ནི་དཀའ་ལྷོག་
 ཅན་ཞིག་སྟེ། བད་སྟོད་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་བརྒྱལ་པའི་ལུང་སྐད་ཐར་ཐོར་ཞིག་དུ་ཆ་ཆང་པའི་
 བརྟན་བཅོས་ཤིག་རིམ་ལྔར་བསྐྱར་ཐུབ་པམ། མི་ཐུབ་སྟེ། འབྲུག་དང་། ལ་དྭགས། སྤུ་རྟི།
 ལྷ་རྟ། མོན་མོགས་ལ་འཕྲད་པའི་དཀའ་ངལ་བཞིན་ནོ། དཔེར་ན། ལ་དྭགས་སུ་«ལ་དྭགས་
 མེ་ལོང་»ཞེས་པའི་དུས་དེ་བཅིག་ཅོ་མ་སྟེ་གཞི་གསལ་གསལ་འབྱུར་ཅམ་དུ་མ་ཟད་ནང་པའི་གསུང་
 ཆོས་ཀྱང་ཁོང་ཆོའི་གོང་སྐད་དུ་ཡབ་སྟེ། དག་ཆ་སུམ་ཉགས་ཀྱི་སྤྱི་འགྲོས་གང་ཡང་མེད་པར་
 སྐྱ་ཅམ་མཆོན་པའི་ཡིག་སྐད་བྱང་རྒྱལ་དུ་བསྒྲིགས་ཏེ་ལོ་གསེར་རིང་འདོན་སྤྲོལ་བྱས་མོད། གཟུར་
 གནས་ཕྱགས་བསམ་ཅན་གྱི་ཡུལ་མི་འགས་དེས་ཁྲུངས་མ་འབྲེལ་ཅིང་འབྲེལ་ཐབས་མེད་པའི་
 གནས་སྤངས་གཟིགས་ཏེ་བཀག་འགོག་བྱས་པ་རེད། འབྲུག་ཡུལ་དུ་འང་རྫོང་དཀར་ཟེར་པའི་
 བོད་ཡིག་ཟུར་ཆག་གི་ཡི་གེ་ཞིག་སྟོད་མོད། དེ་ཡི་ལག་རྩིས་ནི། དཔེར་ན། རྒྱའི་ཡིག་རྩིང་
 བོད་མེད་ཆགས་པ་དང་བརྟན་ནས་རྒྱ་ཡིག་ཐོག་གི་བཀའ་བརྟན་ལུང་གི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་
 རྫོ་ཡི་རིང་བསྐལ་དུ་གྱུར་བ་ལྟར། ཡུལ་གྱ་དེར་དབང་ལུང་མན་ངག་གི་རྒྱན་དང་ཞལ་འདོན་
 རྫོར་རྫོག་ཅམ་ལས་བད་སྟོད་སྐད་ཡིག་གི་ལམ་ནས་བཀའ་བརྟན་བཅོས་ཀྱི་ནང་དོན་གོ་མཁན་
 ལྟ་ཅི། ཐ་ན་ཞལ་འདོན་ཆོག་བཞི་མ་ཞིག་ལ་འགྲེལ་འགྲོ་མཁན་ཡང་ཉིན་མོའི་སྐར་མ་ལྟར་
 གྱུར་ཡོད། སྤུ་རྟིའི་ཡུལ་དུ་པ་མེས་ཀྱི་བོད་ཡིག་སྟེང་ཡོད་པའི་གསུང་རབ་ཆམས་ཉིན་རྒྱེ་ལ་
 ཡབ་བསྐྱར་གྱིས་སྟོབ་གཉེར་བྱ་དགོས་པའི་ལྷ་ཚུལ་འདྲིན་མཁན་གྱི་ཡུལ་མི་ཡང་མགོ་འབྲུས་
 ཟིན་པ་རེད།

དེས་ན་ཤེས་དགོས་རྒྱ་ཞིག་ལ། ཆོལ་ཁ་གསུམ་ལས་ལྷ་སའི་སྐད་སྤྱི་སྐད་དུ་འདྲིན་
 པའི་རྒྱ་མཆན་དེ་ཡི་ཕྱིར། གཙོ་བོར་ལྷ་སའི་སྐད་ལ་འབྲུལ་སེལ་བྱས་ཏེ། བད་སྟོད་ཀྱི་
 རྩོགས་སུ་བསྟོད་དགོས་པ་ཡིན། དཔུ་དགེ་མཆོག་གི་ཞལ་སྤྲུ་ནས་ཀྱིས། སྤྱི་འགྲོའི་སྐད་དང་

མཐུན་པ་མི་བྱེད་པར་ཡུལ་གྱི་འགའ་ཞིག་གི་སྐད་རེ་གཞིར་བཟུང་ན་སྐད་ཡིག་གཅིག་གྱུར་དུ་
 འགྲོ་བའི་དགོས་པ་སྟོར་བར་འགྱུར་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ལྷ་ས་བས་སྤྱུ་ལ་སྤྱུ། སྤྱུ་ལ་
 ལད་ལ་སྤྱུ་ལད། སྤྱང་མགོ་ལ་སྤང་མགོ། དཔལ་སྤོ་ལ་དཔལ་སྤོ། སྤྱིས་མ་ལ་སྤྱིས་མ། སྤྱིར་
 བོག་ལ་ཁེར་བོག་སྤོ་ཕྱེ་ལ་སྤོ་ཕྱེ། སྤྱི་ལ་ཁི། སྤྱད་མཚར་ལ་ཁད་མཚར། སྤྱིད་པོ་ལ་སྤྱིད་པོ།
 སྤྱིན་ལ་སྤྱིན། སྤུ་གུ་ལ་སྤུ་གུ། སྤུན་མཆེད་ལ་སྤུན་མཛེད། སྤུ་མཆེན་ལ་གུ་ཅི། འབྲུག་ཡིག་
 ལ་འབྲུག་ཡིག་ཅེས་འདོགས་ཅན་སོགས་མེད་པར་སྤྱོག་པ་འདི་འདྲའི་རིགས་སྤྱི་སྐད་ཆགས་ན་
 སྤྱོན་ལས་དགོས་པ་གང་ཡང་མེད་པས། སྤྱི་སྐད་དུ་ཁས་ལེན་ཐབས་ཅ་བ་ནས་མེད། སྤ་མ་
 རྣམས་ནི་བཤད་མཁན་གཅིག་ལས་མེད་ཀྱང་ཡིག་སྐད་དང་མཐུན་པས་སྤྱི་སྐད་དུ་ཁས་མི་ལེན་
 ཐབས་མེད་ཡིན། ཡང་རོབ་ཅམ་བཞེད་ཟེན་ལྟར། ལྷ་སའི་སྐད་ལ་དཔེར་ན། སྤག་སྤག་
 སོགས་སྤོངས་ལ་བཏང་། གདན་སྤོངས་ལ་གདན་བཏིངས། རྟ་སོགས་ལ་རྟ་བཏགས། ཡར་
 ལྷོས་ལ་ཡར་བཞུ། མར་སྤོད་ལ་མར་བསྤྱད། ཤིང་ཆོད་ལ་ཤིང་བཅད། ཡི་གེ་སྤྱོངས་ལ་ཡི་
 གེ་སྤྱང་། རྩར་རྩོལ་ལ་རྩར་རྩལ། མར་ཞོག་ལ་མར་བཞག སྤྱི་ཞོགས་ལ་སྤྱི་བཀག ང་ལ་
 རྟོན་དང་ཞེས་པར་ང་ལ་བཞུན་དང་། མེ་ཏོག་སྤོབས་ལ་མེ་ཏོག་བཏབས། ལག་པས་ལོངས་
 ལ་ལག་པས་ལེན། ཁང་པ་རྩོབས་ལ་ཁང་པ་བརྩབས། ཡར་ཁྲོགས་ལ་ཡར་བཀྱགས། ཀྱང་
 པ་རྩོངས་ལ་ཀྱང་པ་བརྩངས། སྐད་ཆ་ཤོད་དང་ཞེས་པར་སྐད་ཆ་བཤད་དང་། ཞེས་སྤྱུ་ལ་
 ཆོག་མི་ཐོན་པའི་སྤྱོན་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཁ་སང་སྤྱིན་སོང་། བཞུས་པ་ཡིན། རྒངས་པ་
 ཡིན། ཟོས་ཆར་སོང་སྤུ་བཞེད་དགོས་སྤུ་ལ། ཁ་སང་འགྲོ་སོང་། ལྷ་བ་ཡིན། ལེན་པ་
 ཡིན། ཟ་ཆར་སོང་། ལྷ་བུ་དུས་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་འབྲུགས་ཏེ་རྫོད་པ་འདི་འདྲའི་རིགས་
 ནི། དམུ་དག་ཆང་གི་ཞལ་སྤུ་ནས། ཡུལ་སྐད་རེ་བྱུང་གི་རྟེན་སྤུ་བརྩུགས་ནས་སྤྱི་སྐད་བརྒྱག་
 པའི་བྱ་བ་ལ་མི་འདུག་པར་ཞུ་འོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྤོང་དག་བྱས་ཏེ། མདོ་ཁམས་པས་
 བད་སྤོད་བཞུན་བཅོས་གྱི་སྐད་རི་ལྷ་བ་བཞིན་རྫོད་པ་དེ་དང་བཞུན་དགོས། ཁཅིག་ འབྲི་

དུས་བརྒྱུད་ཅི་བཞིན་བྱིས་ན་རྫོང་པའི་ཆོ་གྲངས་སྐད་ཡིན་ཡང་མི་སྦྱོར་ནི་ཟེར་ན། དེ་ལ་ཉན་
 བྱལ་མཁུན་རབ་འོད་གསལ་གྱི་ཞལ་ནས། “འགའ་ཞིག་གིས་འབྲེ་དུས་དག་ཆ་མ་ནོར་བ་ཞིག་
 དང་བརྫོང་དོན་གང་ཡིན་ཏེ་གསུམ་བུ་བཞེས་པའི་སྐྱ་གདངས་ཙམ་ལ་དོ་གཤམ་ཆེན་པོ་བྱེད་དགོས་
 དོན་མི་འདུག་སྟམ་པ་ཡོང་སྲིད་ཀྱང་། སུམ་ཏྲགས་དག་གསུམ་མཐར་བྱིན་མཁུན་པའི་མཁས་
 དབང་དག་ལ་དེ་ལྟར་ཡིན་དུ་བརྟུག་ཀྱང་། བོད་མི་ཡལ་ཆེ་བ་ཞིག་གིས་སྐྱ་གདངས་ལེགས་
 པར་མ་ཐོན་པའི་དབང་གིས་དག་ཆ་ནོར་བ་ཤིན་དུ་མང་པོ་མཐོང་དུ་ཡོད།” ཞེས་གསུངས་
 པ་ལྟར། ལྷ་ས་འི་སྐད་དུ་སློབ་ཁྲིད་གནང་རྗེས། སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ལ་ཙོ་མ་ཡིག་ཅིག་འབྲིར་
 བརྟུག་ནའང་སྐལ་ཆེག་མེད་པ་དང་། དུས་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་འབྲུགས་པའི་ཙོ་མ་ཡིག་འབྲི་
 བར་བྱེད། ཁག་ཅི་ཡོད། ཁ་མིག་ཡར་ལྷ་བྱེད་ས་དགེ་གན་སློབ་དཔོན་རྣམས་གྱིས་རྣམ་པ་
 ཀུན་དུ་སློབ་ཁྲིད་དང་བཀའ་མོལ་གནང་དུས་དེ་ལྟར་རྫོང་པས་སོ། ཁ་སྐད་དུ་དེ་དང་། ཡིག་
 སྐད་དུ་འདི་རེད་ཅེས་བསྐུལ་དགོས་དུས་རྣམས་ཀྱི་མ་རེད་དམ། འདི་ལྟར་མགོ་རྣམས་མང་པོ་ཞིག་
 ཡོད་པས་བོད་ཡིག་སློང་མཁན་གྱི་ཀྱལ་བ་དག་ལྟ་བུ་སློབ་བོད་ཕྲུག་རྣམས་ཀྱང་བོད་ཡིག་ལ་སུན་
 སྐང་སྦྱེས་གྱི་ཡོད། དེས་ན་སྐད་ཡིག་གཉིས་ཀྱི་བར་ཁྱད་རྗེ་ཆུང་ནས་ཙོ་མེད་དུ་གཏང་བྱ་ནི་
 སྐད་ཡིག་གཅིག་གྱུར་གྱི་མཐར་ཐུག་གི་སྒྲེབས་ས་ཡིན།

ཁམས་དང་ཨམ་སྐད་ནི་སྦྱར་བཏང་གྱི་སྐད་དུ་འཛིན་པ་མིན་པས་འབྲུལ་མེལ་གྱི་དགོས་
 པ་ཆེར་མེད་མོད། སྐང་བྱ་དང་སྐང་བྱ་གཉིས་ཀྱི་ཡོད་པ་ཤེས་དགོས། དཔེར་ན། གོང་བཀོད་
 དུས་གསུམ་དང་སྐལ་ཆེག་གིས་མཛོན། ཨམ་ཁུལ་འབྲོག་པ་རྣམས་ཀྱིས། དཀོན་ལོས་ཁྱེར་
 མོང་། འཕགས་མོའི་རེད་ལྷ་བྱ་བྱེད་འབྲེལ་རི་ལྷ་བ་བཞིན་སྦྱར་ཏེ་སྦྱོང་བཤད་པ་འདི་ལྷ་བུའི་
 རིགས་སྐང་བྱ་གལ་ཡིན། འོན་ཀྱང་། སྐ་ལ་སྦྱ། སྐངས་ལ་སྦྱངས། སྦྱག་ལ་སྦྱག་ དཀྱིས་
 ལ་དཀྱིས། བཀྱ་ལ་བཀྱ། ཁ་བཀྱམ་ལ་ཁ་བཀྱམ། སྦྱག་བྲི་ལ་སྦྱག་བྲི། ཁྱག་ལ་ཁྱག་ ཁ་ཁ་
 ལ་ཁ་ཁ། ཁྲིད་ལ་ཁྲིད། ཁྲོ་ལ་ཁྲོ། ཁྲོ་མ་ལ་ཁྲོ་མ། ཁྲིབ་མ་ལ་ཁྲིབ་མ། ཁྲོག་མ་ལ་ཁྲོག་མ།

གྲལ་ལ་གྲལ། དག་ལ་ལ་དག་ལ། གྲགས་ལ་གྲགས། གྲངས་ཀ་ལ་གྲངས་ཀ། གྲོས་ཀྱིས་ལ་
 གྲོས་ཀྱིས། འགྲོ་ལ་འགྲོ། གོན་ལ་གྲོན། རྒྱག་ཆ་སྤྱང་ལ་རྒྱག་ཆ་སྤྱང་། ཁྱིད་ཆོ་ལ་ཁྱིད་ཆོ།
 རེད་ཆོ་ལ་རེད་ཆོ། སྤང་པོ་ལ་སྤང་པོ། སྤྱན་ལ་སྤྱན། ཐོ་མོ་ལ་ཏོ་མོ། ཐོ་བ་ལ་ཏོ་བ། ཕྱིར་
 སྤུང་ལ་ཕྱིར་ཏུད། སྒྲེ་པོ་ལ་སེ་པོ་ཞེས་རྫོད་པ་དང་། ཁམས་པས་ཚང་མ་ལ་ཚོང་མ། གངས་
 རི་ལ་གོངས་རི། བཟང་པོ་བཟོང་པོ། རང་རང་སོ་སོ་ལ་རོང་རོང་སོ་སོ། གཙང་མ་ལ་གཙོང་
 མ། ཁང་པ་ལ་ཁོང་པ་ཞེས་རྫོད་པ་ནམས་མ་དག་པས། ས་མའི་ཡི་གེ་ལ་བྱ་ཡིག་གང་དང་
 གང་ཡོད་པ་དེ་དང་དེའི་སྒྲ་རི་ལྟ་བུ་བཞེན་ཐོན་པར་བྱས་ན་སྤྱི་རྣམས་ཀྱི་སྤྱད་ཏུ་གྱུར་པ་རེད། ཡང་ཨ་
 མདོ་བས། སྒྲོག་པ་ལ་སྒྲོག་པ། བསྐྱངས་ལ་བསྐྱངས། བསྐྱབས་ལ་བསྐྱབས། ཁ་སང་ལ་ཁ་
 སྤང་། མི་ལ་མྱ། མེ་ལ་མྱེ་ཞེས་རྫོད་པ་ནམས་མ་དག་པའམ་ཡང་ན་སྤྱད་གསར་བཅད་ཀྱི་
 རྗེས་མ་ཚོད་པའི་ཞན་ཆ་གང་རུང་ལ་བཞེན་སྤང་བྱ་ཡིན་ནོ། བོད་ཀྱི་སྤྱི་རྣམས་ནི་བོད་ཡིག་ཡིན་
 པ་ལ། ཁ་གསལ་གྱིས་ལེགས་ཉེས་ལྡང་དོར་གང་ཡང་མེད་པར་རང་གི་སྤྱད་དང་རིག་གཞུང་ཡིན་
 ཚད་ལ་ཞེན་ཁོག་དང་འཛིན་པ་ཨ་འཐས་བྱེད་པ་ནི་བྱི་རུས་འཐས་བཞེན་སྤྱིང་པོ་ཅི་ཡང་མེད།
 ལྷན་ཚུང་ཁ་གསལ་ནི་ཆུ་རྒྱ་གར་གྲིད་རེད་དེ། སོར་གང་ཙམ་གྱི་མིག་རྒྱང་ཡང་མེད་པའི་ཁ་འཐབ་
 འོག་རྩ་ས་དང་། ཨ་མདོའི་ཕལ་སྤྱད་སྤྱིང་དེ་བ་ཅེས་ཁ་སྤྱད་ཡིག་ཐོག་ཏུ་ཕབ་པའི་དཔེ་དེ་བ་
 མང་པོ་འདོན་སྤེལ་བྱེད་བཞེན་པ་ནི་རང་སློག་གཙོད་པའི་རྩ་རེ་ལ་ངར་ཁ་སྤྱད་པ་དང་གཅིག་
 མཚུངས་རེད། དེ་ལ་དག་ཆོས་མཆོག་ནས། “དེང་སང་མཐའ་མི་འགའ་ཞིག་དབུས་གཙང་
 གི་ཕལ་སྤྱད་དང་། ལྷ་ལྷགས་ཀྱི་ཕལ་སྤྱད་སློགས་སྤྱང་བར་གང་བྲན་གྱིས་སྤྱད་མཛོད་དང་སྤྤོགས་
 བམ་སྤེབ་པ་འདི་རིགས། བརྒྱ་ལ་དར་སློལ་ཆེ་རུ་སོང་ན། ཡུལ་སོ་སོའི་ཕལ་སྤྱད་མི་འབྲེ་བའི་
 རྒྱུན་གྱིས་བོད་སྤྱད་སྤྱི་ཡང་དུ་མ་བྱུར་ཆད་དེ། ཉམ་ཞིག་ཡུལ་སོ་སོའི་སྤྱད་དང་ཡི་གེ་ཕན་ཚུན་
 བན་མི་འཕྲོད་པ་ཞིག་ཡོང་ངེས་ལ། སྤྱད་ཡིག་སོ་སོར་གྱིས་པས། བསམ་འབྱུར་དང་སྤྱིད་
 ལམ་སོགས་ཀྱང་ཐ་དད་དུ་སོང་སྟེ། མཐར་ཐོད་རིགས་དང་རྒྱལ་ཁམས་རྩ་བ་ཉིད་ནས་སེལ་

བུར་འཐོར་པའི་རྒྱན་དུ་འགྲོ་བ་ལགས། སལ་སྐད་གསར་བ་དེ་འདྲ་ཞིག་བོད་ཡུལ་ཀུན་དུ་དར་
 བའི་དབང་དུ་བྱས་ན་ཡང་རང་ཅག་གི་ཆོས་སྐད་དུ་བྲིས་པའི་མདོ་རྒྱད་རིག་གནས་ཀྱི་གཙུག་
 ལག་བྱ་མཆོ་ལྟ་བུ་འདི་ཀུན་རིམ་གྱིས་སྤྲུལ་ཀྱང་མི་གོ་བའི་སྒྲུགས་བམ་གྱི་ཡུང་པོ་ཅམ་དུ་འགྲོ་
 ངེས་པས། སྤྲུལ་ངན་འདི་འདྲའི་སྤྲུགས་ལ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བག་ཟོན་དགོས་པ་ལགས། ཞེས་
 གསུངས་སོ། དེས་ན། སྐད་རིགས་མང་པོ་ཞེས་ན་ལེགས་མོད། །རང་གི་པ་སྐད་བརྗོད་
 ན་ངོ་ཆ་ཡིན། ཞེས་པའི་བསྐྱབ་བྱ་འདིའི་པ་སྐད་ནི་བད་སྟོད་ཡིག་སྐད་དང་མཐུན་པའི་
 པ་སྐད་ཡང་དག་པ་རྣམས་ལ་ལས། དེང་སྐབས་ཀྱི་མ་དག་པའི་གྲོང་སྐད་རྣམས་ལ་ཡང་ངོས་
 འཛིན་ན་ནི། མདོ་ཁམས་ཀྱི་གྲོང་སྐད་དུ་བྱ་སྐད་ཤུགས་ཆེར་འབྲས་ཏེ་བགྲང་བྱ་བཅུ་ཕྱག་
 འགའ་འཁོར་བྱེད་པས། གྲོང་སྐད་བོ་བ་ཅན་དུ་གྱུར་ཡོད་ན་འདི་དག་ཀྱང་བརྗོད་དུ་མི་རུང་
 བར་བྱུན་འཛིན་བྱེད་དགོས་པར་མ་ཐལ་ལམ། འོན་ཀྱང་གྲོང་སྐད་ཡིན་ཆད་སྤང་བྱ་ཡིན་
 རམ་ཞེ་ན། མིན་ཏེ། ཉན་ཤུལ་མ་ཁྱེན་རབ་འོད་གསལ་གྱི་ཞལ་ནས། “བོད་ཀྱི་སྤྱི་སྐད་
 དངོས་ནི་བོད་ཡིག་ཡིན་པས་བོད་སྐད་དང་བོད་ཡིག་གཉིས་ཁ་འབྲལ་ཐབས་མེད་ཅིང་། ཐོག་
 མར་བོད་ཡིག་བཟོ་སྐབས་བོད་སྐད་གཞིར་བཞག་ནས་བཟོས་པ་ཞིག་ཡིན་པས་བོད་ཡིག་
 གི་སྤྱི་མོ་བོད་སྐད་ཡིན་ཡང་། བོད་ཡིག་ལེགས་པར་བཟོས་ཤིང་དེས་བོད་སྐད་ཀྱི་ཆ་བ་བྱེད་
 ཟུབ་པའི་རྗེས་བོད་ཡིག་ནི་བོད་ཀྱི་སྤྱི་སྐད་དུ་གྱུར་ཅིང་བོད་སྐད་ཆད་མ་ཞིག་ཡིན་མིན་གྱི་
 བྲུངས་གཏུགས་ས་ཡང་བོད་ཡིག་ཡིན།” ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་བོད་ཡིག་ནི་བོད་སྐད་ལ་
 བརྒྱན་ཏེ་བཟོས་ཤིང་། བོད་སྐད་ཡང་དག་ཡིན་མིན་གྱི་ཆད་འཇལ་བྱེད་ཀྱང་བོད་ཡིག་ཡིན་
 པས། དཔེར་ན་རྩ་ས་པའི་སྐད་དུ། སྤྱང་བལ་ལ་སྤྱིན་བལ་། མཆོད་ཆང་སོགས་རྫོགས་
 པར་འབྲུང་བ་ལ་ཞབས་དག་བརྒྱབ་། ཉང་སངས་དགོས་པའི་དོན་བྱ་ཞིག་བྱས་པའམ་བྱུང་
 བ་ལ་དཔེ་བསགས་སོང་། འབར་ཞུན་ལ་ཅག་སྒྲ། དེ་རིང་ལ་ད་རིང་། དོན་དུ་གཉེར་
 བའི་ཡུལ་ལ་སྤྱོད་པའི་རྣམ་པ་ཅན་གྱི་སེམས་ལ་དང་འདོད་། ཟེར་བ་ལྟ་བུ་དང་། ཞམ་སྐད་

ནས་ན་སྤྲུམ་ལ་“ན་ས”། རྒྱལ་ཤད་དམ་འབྲིག་ཤད་ལ་“སེ་མང”། རྒྱ་རྒྱན་ཨ་ལོང་ལ་“ན་
ལུང”། ཚོད་མེད་པ་ལ་“མཚམས་ཚིགས”མེད། ཐབས་ཤེས་མེད་ལ་“བཞོད་པ”མེད། རྒྱད་
ལྷ་རྒྱུ་ཉམས་ཅན་ལ་“དཔོན་རྒྱ”། ཚོད་དཔག་ལ་“ཡིད་ཚོད”། རྒྱ་གུ་སོགས་ཆེན་པོ་ཆགས་
པ་ལ་“ལག་ཆགས”། ཤེལ་མིག་ལ་“མིག་ར”། ཁྲིམས་མེད་ལྷགས་མེད་ཀྱི་མི་ལ་“ཁ་བརྒྱ་མགོ་
བརྒྱ”ཟེར་བ་ལྟ་བུ། རྒྱ་གར་མི་ཉིད་རྒྱད་དུ་རོགས་པ་ལ་“ཡའོ”། ཀྱུ་ཀྱང་གི་རྒྱད་དུ་མོག་བརྒྱན་
ནང་གི་ཕོ་ཚོད་(hero) ལ་“སོ་རབ”དང་དེའི་དགའ་མ་(heroine) ལ་“སོ་རབ”ཟེར་བ་ལྟ་
བུ་རྒྱམས་ལྷང་བར་བུ་བཞིན་དེ། བོད་ཡིག་དཔང་དུ་བཞག་ནས་བརྒྱས་ན་འདི་རྒྱ་བརྒྱམས་
ནི་རྩོན་གྱི་བརྒྱན་བཅོས་ཡིག་རྒྱད་གང་དུ་འང་མི་འབྱུང་བའི་ལུང་རྒྱད་ཀྱི་བྲག་པ་ཡིན་མོད་ཀྱང་
། བོད་རྒྱད་ཆད་མ་རྟེ། ཡིག་འགྲོས་དང་ཡོངས་སུ་མཐུན་པས་སོ། ཡང་“དང་འདོད་”ཅས་
མི་འབྲི་བར་“དྲང་དོད”འབྲི་བཞིན་པ་ནི་དག་ཆ་ཚོར་བར་རིག་པར་བྱའོ། དཔེར་ན། རང་
བཅོན་ལག་དེབ་ཀྱི་ཁ་བྱང་དུ་འང་བཅོན་བྱུ་ལ་བོད་མིའི་“དྲང”ལྷང་དཔུ་དེབ་ཅས་སོགས་བྲིས་
པ་དང་། རོགས་པ་ལ་ཡང་རོགས་པ་ཞེས་བྲིས་ཏེ་ས་བྱབ་དོ་བྱབ་རེད། ཐ་ན་དེབ་ཅན་དག་
གི་ཁ་བྱང་དུ་འང་མཐོང་རྒྱ་ཡོད། ཡིན་ཏེ་མ་“དང”ལྷང་དང་། “རོགས་པ”ཞེས་སྤྱར་མེད་
པ་ཅན་ཡིན། འདིའི་རིགས་མ་དག་རྒྱན་འབྲུམས་སུ་འགྲོར་མི་རུང་བ་ཞོར་འབྲུས་ཅམ་མོ། རོན་
ངོ་མར་ཡིག་རྒྱད་དང་མཐུན་མིན་གྱི་སྒོ་ནས་ལྷང་དོར་བྱེད་རྒྱ་ལས་ལུང་ཆན་གྱིས་རྒྱད་ལ་དག་
རྟེར་བ་ནི་རྒྱགས་རྟགས་གཤམ་མ་རེད།

དེ་བཞིན་ཐ་རྒྱད་རེ་ཟུང་ཡུལ་ལུང་ཁ་གས་ན་རྒྱ་ཡངས་འཇུག་ཁོ་ནའི་དབང་དུ་བྱེད་
ལ། ཁ་གས་ན་དོག་འཇུག་ཁོ་ནའི་དབང་དུ་དང་། ཁ་གས་ན་གཉིས་ཀའི་དབང་དུ་འོ། དཔེར་
ན། སེམས་ཅན་ཞེས་པའི་རྒྱ། ཨ་མདོ་སྤྱགས་ནས་རྒྱ་ཡངས་འཇུག་ཁོ་ནའི་དབང་དུ་བྱས་
ཏེ་སངས་རྒྱས་དང་སེམས་ཅན་གཉིས་སུ་བྲེས་པའི་སེམས་ཅན་སྤྱི་ལས་བྱེ་བྲག་ལ་མི་སྤྱོད་ཀྱང་།
རྒྱ་ས་བས་སྤྲུམ་རེར། སེམས་ཅམ་ལྷན་པའི་དུད་འགྲོ་ཅམ་ལ་སེམས་ཅན་ཞེས་རྫོད་པ་ནི།

དོག་འདུག་གི་དབང་དུ་འོ། ཡང་རི་མགོ་ཞེས་པའི་སྐྱེ་འདི་ལྷ་ས་པས་རིའི་ཅེ་ཙམ་ལས་གཞན་
 ལ་མི་གོ་བ་ནི་དོག་འདུག་ཁོ་ནའི་དབང་དང་། ཨ་མདོ་བས་དེ་ཙམ་དུ་མ་བཟད་རི་མགོའི་རི་
 དྲགས་ཞེས་མི་མེད་ལུང་སྟོང་ཀུན་ལ་ཡང་དོ། འདི་ནི་གཉིས་ཀའི་དབང་དུ་འོ། སྐྱེ་ཡངས་
 དོག་གི་ལུགས་འདི་ནི་སྐད་ཀྱི་འཁོར་རྒྱུ་ལ་ཏ་ཅང་པན་ན། སྟོད་སྟོ་ཆེ་ཆེར་སྟེ་རྒྱ་ལས་དགག་
 བྱ་བྱེད་མི་རུང་། དབྱེན་རིར་མཆོན་ན་མིང་གཅིག་དོན་བརྒྱ་ལྷག་ལ་འདུག་པ་ཡོད་པ་
 ལྟར། རང་རེས་ཀྱང་སྐད་ཀྱི་འདུག་པ་རྒྱ་བསྐྱེད་རྒྱ་ལས་ཆུང་དུ་གཏང་ག་ལ་རུང་། རེ་བུང་
 གིས། ན་ཆུང་ཞེས་པ་མི་ཡི་བྱེ་བྲག་བུ་མོ་རང་ལ་མང་དུ་སྟོད་པ་མཐོང་ཙམ་གྱིས། དེ་ལས་
 འདའ་མཁན་ལ་སྟོན་རྫོང་པ་ནི་སྐྱེ་ཡངས་དོག་གི་འདུག་པ་མ་དོགས་པས་ལན། སྐྱེ་དོག་པའི་
 དབང་དུ་བྱས་ན། བུ་མོ་ཁོ་ནར་འདུག་པ་བདེན་དེ། དཔེར་ན། ན་ཆུང་ནམས་ནི་འདྲོ་སྟེག་
 ཉམས་ལ་དགའ། །ཞེས་པ་ལྷ་བུའི་སྐབས་སོ། སྐྱེ་ཡངས་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན། ཐོ་མོའི་
 དབྱེ་བ་མེད་པར་ལོ་ན་ཆུང་བའི་གཞིན་སྦྱེས་ཐམས་ཅད་ལ་འདུག་ཏེ། «གངས་རྒྱན་ན་ཆུང་
 ཆགས་པར་»དང་། ན་ཆུང་དུས་སུ་དགའ་མ་ཞག་གིས་སྦྱད། །ཅེས་པ་ལྷ་བུའི་སྐབས་སོ།
 དེ་བཞིན་ཁྱེའུ་ཞེས་པའི་སྐྱེ་འདི་ཡངས་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན་ནར་མ་སོན་པའི་བྱིས་པ་སྦྱི་ལ་འདུག་
 ཀྱང་། དོག་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན། བུ་ཁོ་ན་ལས་མིན་ཏེ། བྱིས་བདག་དབང་པོ་མེད་པའི་
 ལེའུ་སོགས་སྦྱེས་རབས་ནམས་ན་གསལ། དེ་བཞིན་མི་ཞེས་པར་མཆོན་ན། སྐྱེ་ཡངས་འདུག་
 གི་སྐབས་སུ་རྒྱང་གཉིས་སྦྱི་དང་། དོག་འདུག་གི་སྐབས་སུ། རང་ལས་གཞན་དུ་གྱུར་བའི་
 མི་ལ་གོ་བ་སྟེ། མ་འགྲོ་མི་ཡི་ལུང་པ། ཉི་མ་ལོ་ལས་རིང་བ། །ཞེས་པ་ལྷ་བུའི་སྐབས་སོ།
 ཨང་གི་ཞེས་པའི་མིང་འདི་ཡང་། ཡངས་འདུག་གི་སྐབས་ན་གངས་ཀ་སྦྱི་ལ་འདུག་ཀྱང་། དོག་
 འདུག་གི་སྐབས་ན་དང་པོ་གཉིས་པ་སོགས་བྱེད་པར་ཅན་ལ་སྟེ། སྟོབ་སྟུག་ཡག་པོ་ཨང་གི་
 ལེན་མཁན་ཞེས་པ་ལྷ་བུའི་སྐབས་སོ། གཞན་ཡང་སྟོག་ཆགས། རིག་གནས། འཛམ་གླིང་
 ། གོ་བ། མཐོང་བ། འཛིག་རྟེན། རྗེས་འདུག་ རྩོམ་རིག་ ལུང་པ། རི་དྲགས་ཞེས་སོགས་

ཡངས་དོག་གཉིས་ཀྱི་འདྲུག་པ་ལྷན་པའི་མིང་མང་པོ་ཡོད་པ་རྣམས་སྐྱགས་སྐྱོག་གིས་བཅིངས་
མི་རུང་ངོ་།

འདི་ལྟར་སྐྱགས་ཡོངས་ནས་བརྒྱུད་ཀྱི་གཞུང་དང་བསྐྱུན་དགོས་པར་བརྟེན་
དུས་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་འདི་ནི་ཡོང་བཅས་མེད་པའི་སྟོང་བསམ་ཞིག་ཡིན་པར་སྒྲུ་མོད།
མི་དུ་པའ་ཆེན་གྱི་ཞལ་སྤྲུལ་ནས། “བརྒྱུད་ཀྱི་གཞུང་དང་གཏན་འགལ་བ་རེ་ལ་ཡོད་
བརྟན་འཆའ་ཞིང་། དབྱངས་གསལ་གྱི་མཆོམས་སྟོར་ལས་བྱུང་བའི་རྣམ་འགྱུར་དེ་རྣམས་
ཡིག་གཟུགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་མ་གཏོགས་བརྟེན་པ་ལ་ངེ་ལྟ་བར་སྟོར་མི་རྣམས་སྙམ་པར་འདུག་
པ་ནི་ལ་ཆའོ། །”ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། འཇམ་གླིང་ཡར་ཐོན་བྱལ་ཁབ་རྣམས་ཀྱིས་
རང་རང་སོ་སོའི་སྐད་ལ་འབྲུལ་སེལ་ཡར་བྱས་སུ་གཏོང་བྱལ་པ་ལ་བོད་པ་གཅིག་པུས་
མི་རྣམས་པ་གང་ཡིན་ནམ། དཔེར་ན། རྟོན་ཆར་མཆོ་རྟོན་གྱི་བྱ་མི་རྣམས་ལ་མཆོ་རྟོན་
སྐད་ཟེར་པའི་བྱ་སྐད་ལ་མ་ཟུང་ཞིག་ཡོད་པ་ལ། བར་སྐབས་ཤིག་ལ་སྟེ་སྐད་འབྲིངས་
མཁན་རྣམས་ཡོན་ཏན་པའམ་མིག་དཔེ་ལ་ལྟ་བའི་དུས་རིམ་ཞིག་བརྒྱུད་དེ། དེང་གི་སྐབས་
ན་ཕལ་ཆེར་གཙང་སེལ་ཟེན་པས་ཡིག་སྐད་དང་མཐུན་པའི་བྱ་ནག་སྟེ་སྐད་སྟོན་བཞིན་
ཡོད།

དེ་ལྟར་བོད་མི་རེ་རེ་བས་ཀྱང་། གོམ་པ་སྐྱག་སྐྱོགས་ན་སྟོ་ཡང་། རེ་བ་བཟང་
སྐྱོགས་སུ་བརྒྱབས་ཏེ། སྟེ་སྐད་ལ་དང་འདོད་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་ཡང་།
མ་ཤེས་ཉེས་པ་བྱེད་པ་ལྷན། །ཤེས་ནས་བྱེད་པ་དེ་བས་ལྷན། །ཞེས་པ་ལྟར། བོད་ཡིག་
ཤེས་ཡོན་པ་རྣམས་དང་བོད་དག་རྣམས་ཀྱིས། རྟོར་འཛོལ་ཏེ་གོ་བཞིན་དུ། ང་མི་གཅིག་
གིས་བྱགས་སྟེན་མི་ཐེབས། ས་སྟོན་མི་ཡོང་སྙམ་དུ་མི་བསམ་པར་སྟེ་བྲིད་དགོས་པ་ཡིན།
དེ་ཡང་སྐད་ཡིག་གཉིས་ཀྱི་བར་ཁྱད་བསྟུབ་ཕྱིར་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ནང་དང་། ལྷག་པར་
བོད་ཡིག་སྟོབ་བྲིད་ཀྱི་སྐབས་སུ་བརྒྱུད་དང་མཐུན་པའི་སྟེ་སྐད་ཁོ་ན་སྒྲུ་རྟོན་བྱེད་དགོས།

དེ་ལས་ཐོག་ན་ནི་འཕེན་ཤར་ནས་བཞག་མདའ་ལུབ་ལ་འཕང་བ་དང་གཅིག་མཚུངས་
 ཡིན། དེ་བཞིན་ཁྲབ་རྒྱ་ཆེ་བའི་པོད་ཕྱི་ནང་གི་རྒྱུང་འབྲིན་ཁང་ནམས་ནས། ཁམས་སྐད་
 གྱིས་རྒྱང་སྤྱིང་བྱེད་དུས་ཡིག་འགྲོས་དང་མཐུན་པའི་ཁམས་སྐད་རང་དང་། ཨ་མདོ་བས་
 གྱང་ཡིག་འགྲོས་དང་མཐུན་པའི་ཨམ་སྐད། ལྷ་ས་བས་གྱང་ཡིག་འགྲོས་དང་མཐུན་པའི་
 ལྷ་སའི་སྐད་ནས་རྒྱང་སྤྱིང་ཞུས་ན། ཆོལ་ཁ་གསུམ་གྱི་མིས་གོ་བར་འགྱུར་ཏེ། དཔེར་
 ན། ཨ་རིའི་རྒྱུང་འབྲིན་ཁང་ནས་པར་དོ་རྩེ་དང་དོ་རྩེ་ཆོ་བརྟན་གཉིས་ནས་ཕལ་ཆེར་ཡིག་
 འགྲོས་དང་མཐུན་པའི་ཨམ་སྐད་བཤད་པ་ནམས་ཨ་མདོ་བས་སྐྱོས་མེད་ཐོག་ལྷ་ས་བདང་
 ཁམས་པས་གྱང་གོའི་ཞེས་ཁ་གཅིག་གྲགས་རེད། དེ་ལྟར་སླེབས་ས་མཐར་ཐུག་ཡིག་སྐད་
 བྱས་ཏེ་འགྱུར་བ་བཟང་སྟོགས་སུ་བཏང་ན་ཆོལ་གསུམ་གྱི་སྐད་ལ་གདངས་དང་ང་རོ་ཙམ་
 ལས་བར་བྱད་མེད་པར་འགྱུར་ལ། རྒྱ་གདངས་ཀྱི་ཆ་ནས་ལྷ་ས་བ་ལྷན་ཆ་ཆེ་ལ། ལྷག་
 པར་ང་རོ་དབྱངས་ཀྱི་ཆ་ནས་ལྷ་སའི་སྐད་བྱད་པར་དུ་འཕགས་པས་སྤྱི་སྐད་དུ་འཛིན་པའི་
 རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་ཡང་དེ་ཡིན། ཡིག་སྐད་དང་མཐུན་པའི་སྐད་འགྲོས་ལ་གོམས་ཆེ་སྐད་
 གདངས་ཙམ་ལྷ་ས་བར་བརྟུན་རྒྱ་ནི་དཀའ་ཆོགས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལས་ཐོག་སྟེ་ཡིག་
 སྐད་ལས་གཞན་དུ་གྱུར་པའི་ལྷ་སའི་ཕལ་སྐད་ནམས་སྤྱི་སྐད་དུ་བཟུང་ན་ནི་གོང་བརྗོད་སྟེ་
 ཏི་དང་ལ་དྲགས། འབྲུག་ཡུལ་སོགས་ལ་འཕྲད་པའི་དཀའ་ངལ་དེ་གའི་གདོང་བསུས་པ་
 རང་རེད།

གསུམ། སྐད་གསར་བཅད་ཀྱི་མིང་ཐོག་ནས་བདེ་སྤྱོད་ཀྱི་གཞུང་ལ་ སྒྲིན་འཕྲི་དང་གཏན་འཁེབས་བྱ་རྒྱ།

རང་རེ་ཞོར་འབྲུལ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། མཁས་དབང་དག་ཆོས་ཀྱིས། བོད་འདིར་
སྒྲུ་མོ་ཞིག་དཀའ་རུ་བཏང་སྟེ་བཤད་ན་མཁས་པར་ཅི། ཞེས་དང་། དེང་རབས་མདོ་སྤྱོད་
ཀྱི་སྒྲུ་ཅལ་པ་སྒྲན་ཐ་སྐྱབས་ནས། མི་རིགས་གཞན་དག་ཟླ་བའི་གོ་ལར་སྤྱོད་པའི་དུས་རབས་
འདིར། བོད་རིགས་ཚམས་ལས་སུ་བྱ་བ་རྫོག་འཛིང་མེད་ཟེར་བཞིན་གནམ་ལ་མཛུབ་མོ་
ཀེར་ནས་ལྷག་གདའ། ཞེས་བྱུར་བ་ཁབ་ཅེ་ལས་རྣེ་བཞིག་གིས་རྣག་ཐོག་ལ་གཙགས་སྤྱོད་
པ་ལྟར། རང་རེ་ཚམས་མཁས་པ་འདི་དང་དེ་ཡི་ལྷགས་ཞེས་སུ་མ་ཉགས་ཀྱི་དཀའ་གནད་
ཁ་གས་རྫོག་འཛིང་ཆེ་རུ་བཏང་སྟེ་དེ་དག་ལ་དགག་བཞག་སྤོང་གསུམ་གྱིས་དུས་འདའ་བར་
བྱེད་པ་ནི། དཔེར་ན། ལས་ཀའི་དུས་ཡུན་ཕལ་མོ་ཆེ་ལས་དེ་སྐབ་བྱེད་ཀྱི་ལག་ཆ་ཞིག་
ཡང་སྐོར་བསྐྱར་སྐོར་དུ་བཅོས་ཏེ་རྫོགས་པར་བྱས་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་མེད། དེས་ན་
མདོ་དབུས་ཁམས་གསུམ་གྱི་ཅོད་མེད་ཀྱི་མཁས་པ་ཚམས་ལྷན་དུ་འཛོམས་ཏེ། བོད་ཀྱི་མེས་
པོ་ཆོས་སྐད་གསར་བཅད་ཐེངས་གསུམ་མཛད་ཟིན་པ་ལྟར། གསར་བཅད་བཞི་པ་བྱ་བའི་
དུས་ལ་བབས་ཡོད། དེ་ཡང་སུ་མ་ཉགས་གཉིས་ཀྱི་ཐད་ནས་ལེགས་བཤད་མང་བའི་སི་རྟུ་
འབྲེལ་ཆེན་ཅ་བར་བཞག་སྟེ། བཞུན་བཅོས་གཞན་གྱི་ལེགས་ཆ་ཚམས་སྤྱོགས་བསྐྱས་དང་།
དེའི་ཐོག་དུས་དང་མཐུན་པའི་སྒྲིན་འཕྲི་བྱས་པ་བརྒྱད་སུ་མ་ཉགས་ཀྱི་གཞུང་ལྷགས་སྐུལ་མེད་
བཞུན་ཆགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སྐབས་བདེ། དཀའ་རྫོག་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་གཏན་ཁེལ་བྱེད་དགོས།
དེ་ཡང་སི་རྟུའི་འབྲེལ་ཆེན་གཞི་རྒྱ་དུ་འཛིན་ཕྱིར། སྤྱིགས་དོར་དང་ཁ་སྒྲིན་ཡང་དེ་ག་
རང་ལ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། དཔེར་ན། སི་རྟུས། ལྷགས་ལ་གསེར་འབྲུག་ཏུ་བྱ། ཉེན་
གནས་སུ་ཁས་བླངས་པས། གཉིས་པ་དང་བདུན་པ་སོར་འབྱེད་མི་རྣམས་པའི་མགོ་རྫོག་བསྐྱུན་

ཡོད། རང་རེས་གང་ཞིག་གང་ལ་ཡོད་པའམ་གནས་པའི་དོན་ཅུམ་ལས་བྱ་བྱེད་མེད་མཁན་
 གྱི་སྐྱ་ཞིག་ལ་རྟོན་གནས་སུ་ཐག་བཅད་ན། རྩལ་ལ་གསེར་འབྲུག་ལྟ་བུ་བདུན་པར་འགྲོ་མི་
 སྲིད་པའི་ས་མཆོམས་གསལ་པོ་ཆགས་པ་ཡིན། དེ་མིན་རི་སྒང་དུ་དར་སྤྱོད་བཅུགས་དང་།
 ཅོག་ཅེའི་ཐོག་ཏུ་དེབ་བཞག་ལྟ་བུ་རྣམས་གཉིས་པ་དང་བདུན་པའི་གཞི་མཐུན་དུ་ཁས་ལེན་དགོས་
 པའི་རྩོག་འཛིང་ལུང་པ་གང་ཡོད། དེ་བཞིན་མཁས་པ་མང་པོས་ན་ལ་གཉིས་དེ་ཉིད་ལ་འགྲོ་
 པའི་དཔེར་རྫོང་ཆད་ཐུབ་མང་པོ་བཞོད་ཡོད་ཀྱང་། ཁ་གསུམ་གྱིས་སྒྲ་སྒྲོ་དང་སི་ཏུ་འགྲེལ་ཆེན་
 གལ་ཆེར་བརྩིས་ཏེ་ཁས་མི་ལེན་པ་ནི་ཡུ་ཚུགས་མ་ཡིན་ནམ། སངས་བྱུང་གིས། ལེགས་པར་
 བཟགས་ལ་ང་ཡི་བཀའ། །སྒྲ་བར་བྱ་ཡི་གུས་སྤྱིར་མིན། །ཞེས་དང་། ས་ལེགས་ལས།
 ལེགས་བཤད་བྱིས་པ་དག་ལས་ཀྱང་། །མཁས་པ་རྣམས་ནི་རབ་ཏུ་ལེན། །དྲི་ཞིམ་བྱུང་ན་
 རི་དྲགས་གྱི། །རྩེ་བ་ལས་ཀྱང་སྒྲ་རྩེ་ལེན། །ཞེས་གསུངས་པ་རི་རྩེ་བ་བཞིན་བྱེད་དགོས་པ་
 ལས། ཆེ་གེ་མོ་མཁས་པ་ཡིན། ཆད་མར་བྱེད་དགོས་ཞེས། རིགས་པའི་གཞི་དཔེ་འབབ་
 ཀྱང་མཐའ་གཅིག་ཏུ་རྒྱ་རྩེ་འཛིན་བྱེད་པ་ནི་ཨ་པའི་ཁ་པོར་ལ་གཙང་ཞེན་གྱི་དཔེ་ལས་མ་འདས་
 སོ། །ཡང་སི་ཏུས་བདག་སྒྲ་ལ་པ་པོ་གཉིས་ལས་མི་འདོད་པ་འདི་སི་ཏུའི་སྒྲ་རྩེ་ཡིན་པ་དཔུལ་
 རྒྱ་ཡབ་སྲས་གྱིས་ཀྱང་མི་བཞེད་པར། པ་པོ་བ་པོ་མ་མོ་ཐམས་ཅད་ཁས་སྒྲངས་པ་རེད། འདི་
 ལྟར་སྒྲ་དོར་བྱ་རྒྱ་མང་པོ་ཡོད། ཡང་ན་རྩེ་མོ་སྐྱབས་གྱིས་སྒྲ་བཞེད་ཆེན་མོ་འཛམ་སྒྲིང་
 རྒྱ་གཅིག་དྲངས་ཏེ། རྩོགས་ཆོག་གི་མཐར་ཉིས་ཤད་དགོས་མེད་ཡིན་པའི་འདོད་ཚུལ་བཟུང་
 པ་ནི་དགོངས་བཞེད་ཡང་དག་པ་སྟེ། དགོས་མེད་ཀྱི་ལས་ཀ་འཐལ་པ་བྱེད་པ་ནི་འཛིག་རྟོན་
 བལ་བས་ཀྱང་རྒྱན་པོར་བརྩི་བས་སོ། །ཡང་ཆོགས་སུ་བཅད་པ་ཤོ་ལོ་ཀ་རེའམ་གྲོལ་བ་རེའི་
 ཀྱང་པ་མཐའ་མར་ཉིས་ཤད་སྒྲོར་རྒྱ་ལས་གཞན་རྣམས་ལ་ཆོག་ཤེས་ཀྱིས་ཆོག་པར་འདོད་པ་
 ནི་མི་འོས་ཏེ། ཆོགས་སུ་བཅད་པའི་མཐར་ཉིས་ཤད་སྒྲོར་ན་གིན་ཏུ་མཛེས་པའི་བྱེད་ཡོད་པ་
 མིག་ཤེས་ལ་མངོན་སུམ་གྱིས་བྱུང་ཐོག་ ཆོགས་བཅད་ལས་ཀྱང་པ་གཅིག་ཁོ་ན་ལུང་དུ་དྲངས་

པ་ལ་ཉིས་ཤད་ཡོད་ཆོ། ལུང་ཁྲུངས་ཀྱི་ཚུམ་ལུས་ཆོགས་སུ་བཅད་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཤེས་བྱེད་
 ཏུ་འང་འགྲོ་བས་འདོར་མི་རུང་ངོ་། ཡང་རྒྱ་ག་སངས་རྒྱུ་བརྟན་དར་གྱིས་ཤན་པད་མ་རྒྱལ་
 མཆན་གྱི་དགོངས་པ་ཡིན་ཞེས། རེན་ཆེན་སྤྲུངས་ཤད་དེ་འཕོད་སྐྱ་མཆོན་བྱེད་ཏུ་སྦྱོད་འོས་
 པར་བཤད་པ། དམ་པ་གོང་མ་ཆོའི་དགོངས་པ་ཡིན་མིན་གང་ལྟར་ཡང་། རོན་འདི་ལ་འོས་
 ཤིང་འཆོམས་པ་ཉིད་ཀྱིས་དེ་བཞིན་ཏུ་སྦྱོད་འོས་མ་ཡིན་ནམ། གཞན་ཏུ་སྦྱོད་སློབ་ཆེར་མེད་པས་
 གནའ་ཇུས་འབྲེམ་སྟོན་ཁང་ཏུ་བཤམས་རྒྱུ་ལས་ཅི་ཆ། ཡིག་ཕྲེང་གི་མགོར་ཡིག་གཅིག་བྱུང་
 བ་ཚུགས་ཐུབ་ཕྱིར་དགོས་ཤིང་། ཡིག་མཇུག་ལ་འང་ཡིག་གཅིག་འབྱུང་བ་ཡོད་པས་དེ་
 ལ་འང་མཁོ་བར་མ་ཐུབ་ལམ། ཡང་མཁམས་པས་གསུངས་ཆད་དག་སྟེར་དགོས་པ་ཤ་སྟག་ག་
 ལ་ཡིན་ཏེ། སློབ་དཔོན་འགོས་པད་མ་རྒྱལ་མཆན་གྱིས་ཡིག་དང་ཤད་ཀྱི་དབར་ཡོད་དོ་
 ཅོག་ལ་ཆོག་རེ་དགོས་པར་བཤད་པ་ནི། གསར་བཤད་ཕྱ་མེན་མ་ཡི་སོ་ནམ་དེས། །ཕན་
 ལས་གནོད་པ་ཆེ་བས་འདྲེམས་ཤིག་ཨང་། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཐོར་ཡང་བ་དང་འགལ་
 བ་གཉིས་ཀྱིས་ཕན་ལས་གནོད་ཆེ་བའི་རིགས་སུ་འདུག་ན་སྤྱོད་པ་བརྒྱག་པར་བྱའོ།
 སྦྱིར་བཏང་ཆོག་འདི་རེ་རེ་བྲིས་པ་དང་སྟུག་ཁ་རེ་འཇུགས་འབྲོགས་བྱེད་དགོས་པས་སྟོག་བྱ་
 ཅན་ཏུ་མཐོང་ནས་རིག་གནས་གསར་བཟོའི་སྐབས་ཆོག་རྩ་བ་ནས་མི་དགོས་པར་ཡིག་འབྲུ་རེའི་
 མཆོམས་སུ་བར་སྟོང་རེ་འཛོག་དགོས་པའི་བསམ་ཚུལ་སྐྱེད་མཁན་བྱུང་མོད། དེ་ལ་དཔུང་གི་
 ཆང་གིས་མིག་ལ་མི་མཛེས་པའི་སྒྲིན་བཟོད་དེ་དགག་བྱ་བས་པ་དོན་ལ་གནས་ཤིང་། གཞུང་
 ན་འང་སྟོག་གི་ཡིག་ཞེས་གལ་ཆེན་ཏུ་བརྩིས་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཤད་གོང་ཐམས་ཅད་ཏུ་ཆོག་འབྲི་
 བ་ལ་དགོས་པ་གང་ཡང་མེད།

ཡང་རྩ་ས་བས་སྤྱང་གི་སྒྲུ་ཁྲུང་ནས་བྲོས་སྐབས། ཞེས་དང་། དམག་མི་བཀག་
 སྐབས། རྩ་རྩ་ཐང་ལ་བཏང་སྐབས་རྩ་བུ་ཁ་ནས་ཆོད་པར་བྱེད་ལ་ཡིག་ཐོག་ལ་འང་འབྲི་བར་
 བྱེད། རོན་དངོས་སུ་བྱ་བ་གང་རུང་ཞིག་བྱེད་ཀྱིན་པའི་སྤང་ལ་གནད་དོན་གཞན་ཞིག་བྱུང་

བར་སྟོན་པས་ན། འབྲོ་སྐབས་དང་འགོག་སྐབས། གཏོང་སྐབས་ཞེས་ད་ལྟ་བུ་འབྲི་དགོས་
 པ་ཡིན་ཏེ། གོང་གི་ཆོག་དེ་དག་ཀྱིས་པར་བཀོད་ན། འབྲོ་བཞིན་པའི་སྐབས། འགོག་བཞིན་
 པའི་སྐབས། གཏོང་བཞིན་པའི་སྐབས་ཞེས་ད་ལྟ་བུ་འབྲི་ཆོག་གོགས་སྟུར་དུ་ཡོད་པ་དེས་ཀྱང་
 གྲུ་ཆོག་ད་ལྟ་བུ་འབྲི་དགོས་པ་ཡིན་དུ་མི་གསལ་ལམ། འདི་ལྟ་བུ་ནི་མི་རིགས་གཞན་གྱི་སྐད་
 ཡིག་ལས་ཀྱང་ད་ལྟ་བུ་འབྲི་སྟེ། དཔེར་ན་དབྱེན་རིར། (When the wolf was running
 away) ཞེས་ད་ལྟ་བུ་(running)འབྲི་བ་རེད། དེ་བཞིན་ལྟ་ས་བས། ངས་ཕྱིན་ཆོག་ངས་
 སེར་ག་ཕ་མོའི་སྐབས་འགོ་བྱུང་། བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་སྟོན་ཕྱོགས་ལ་ཕྱིན། ངས་ཉལ། ཁྱིས་བརྒྱད་
 ཅེས་སོགས། གྲུ་ཕྱེད་ཐ་མི་དད་པ་ལ་ཕྱེད་སྟུར་བ་འདི་ཡང་ནོར་བ་སྟེ། སྤེས་ཀྱི་མཁས་
 དབང་དམུ་དགོས་དེ་ལྟར་སྟུར་མི་རུང་བར་ནན་ཏན་ཆེན་པོས་གསུངས་པ་གང་ཞིག་བརྟན་
 བཅོས་ཁྲུངས་དག་ནམས་སུ་ཡང་མི་འབྱུང་ལ། དོན་ལའང་དགོས་མེད་ཡིན་ཏེ། ང་ཕྱིན་ཆོག་
 ང་སེར་ག་ཕ་མོའི་གསང་ནས་འགོ་བྱུང་། བཀྲ་ཤིས་སྟོན་ཕྱོགས་སུ་ཕྱིན་ཞེས་པས་བརྗོད་དོན་ཡོངས་
 སུ་རྟོགས་པས་སོ། ཁོ་ན་རེ། སྟོན་གྱི་བརྟན་བཅོས་ན་ཡང་དེ་ལྟར་འབྱུང་སྟེ། དཔེར་ན།
 པར་བཀའ་ཐང་དུ། དེ་ཡི་གམ་དུ་ཀྱལ་པོས་ཕྱིན་ནས་སུ། ཁྱི་བོ་ཀྱ་མཆོར་འདུག་པའི་
 ས་མཁན་དུ། ཁྱོད་ཉིད་འགོ་དགོས་ད་ལྟ་ཆས་ཤིག་སྟུས། ཞེས་ཀྱལ་པོས་ཕྱིན་ལྟ་བུ་འབྱུང་
 བས་སོ། ཟེར་བ་ནི་གཡག་ཞར་གྱི་རྩ་ཐོས་པ་ལྟ་བུའི་སྟོན་ཏེ། ཀྱལ་པོས་ཞེས་ཕྱེད་སྟུར་
 དོན་ནི་ཕྱིན་པའི་བྱ་བ་ལ་བརྟོས་ཏེ་མ་ཡིན་པར་རྟེན་པ་མཐའ་མའི་སྟུས་པའི་བྱ་བ་ལ་བརྟོས་ཏེ་
 སྟུར་བ་ཁོང་དུ་ཆུད་པར་བྱའོ། འདིའི་རིགས་ལ་བྱ་བ་འགྲུང་བར་བྱས་པ་ཟེར། དེས་ན་འདི་
 དག་ཆོང་མ་སུམ་ཉགས་ཀྱི་གཞུང་ནས་གཏན་ལ་ཐབ་དགོས་ངེས་ཡིན།

དེ་བཞིན་བརྟན་དག་གི་ཐད་ནས་ཀྱང་གཏན་ལ་འབེབས་པར་བྱ་བ་མང་ཙམ་སྤངས་སྟེ།
 རང་རེ་མེས་པོ་རྣམས་ཀྱིས། དཔེར་ན། སྤང་དམག་ རྟོག་སྒྲིབ། གྲུ་སྒྲིབ། དང་སྟོང་།
 རྟོན་མེ། རྟུ་སྒྲིབ། རྟོལ་མ། རྟོན་པ། བརྗོད་སྟོམ། གཙར་རྟུང་། བཤད་སྒྲིབ། འཐབ་ཚོད་

སོགས་ཀྱིས་མཚོན་དུས་གསུམ་ཤེ་བྲག་པའི་བྱ་ཆོག་གིས་གྲུབ་པའི་མིང་རྒྱུ་པ་ལ་མོ་ཆེ་བྱེད་ཆོག་
 ད་ལྟ་བས་གྲུབ་པར་བྱས་ཡོད་པས། རང་རེས་རྒྱུ་དེ་བཞིན། ལས་བརྒྱུ་མས། འགྲན་བསྐྱར།
 ཁང་བཅུགས། བརྒྱུད་པ། སྤྱོད་པ། དཔེར་བརྒྱུད། བཅོས་བསྐྱར། དཔེར་བསྐྱར། ཆོག་
 བསྐྱེལ། གསར་བསྐྱར་ཞེས་སོགས་འབྲི་བ་ལས། ཟླ་ཡང་པའི་དགོས་པ་ཉིད་ཀྱིས། ལས་
 རྒྱུ་ལ། འགྲན་བསྐྱར། ཁང་ཅུག་རྒྱུད་པ། སྤྱོད་པ། དཔེར་རྒྱུད། བཅོས་བསྐྱར། དཔེར་བསྐྱར།
 ཆོག་བསྐྱེལ། གསར་བསྐྱར་ཞེས་སུ་འབྲི་འོས་པ་ཡིན་ཏེ། ཟླ་ཡང་པའི་དགོས་པ་ཉིད་ཀྱིས་སྟེ།
 ཁ་གསལ་གྱིས་དེའི་རྒྱ་མཚོན་ཡང་། དམ་པ་འགས། སྤང་དམག་ཅེས་པའི་སྤྱོད་པ་མཚོན་ན། སྤང་
 བར་བྱེད་པའི་དམག་མི་སྟེ་བདག་གི་དངོས་པོ་ལ་འདུག་པའི་ཆ་ནས་བདག་སྤྱོད་ཆོག་བྱིས་
 པར་གསུངས་རྒྱུ་། ཐམས་ཅད་མ་ངེས་ཏེ་དོན་དངོས་པོ་གཞན་འདུག་ཡིན་ཡང་བདག་གི་
 སྤྱོད་བྱིས་པ་དཔེར་ན། ལྟན་ཅོམ། ཅིག་པ། ཅོམ་ཡིག་སྤྱོད་ཆ་ལ། ག་སྟེམ། སྟེན་མེ་སོགས་
 མང་ངོ་། དངོས་པོ་བདག་གཞན་གང་དང་གང་ལ་འདུག་ན་དེ་དང་དེའི་སྤྱོད་པའི་པར་དུ་བརྒྱུད་
 ན་ནི། ལྟན་ཅོམ་ཞེས་པའི་འདུག་ཡུལ་ནི་གཞན་ཏེ་བཅུ་བྱ་ཡིན་པས་ལྟན་བཅུ་མ་ཞེས་བརྒྱུད་
 རྒྱུར་ཐལ་ཅིང་། དེ་བཞིན་ཅིག་པ་ལ་བཅིག་པ། ཅོམ་ཡིག་ལ་བཅུ་མ་ཡིག་སྤྱོད་ཆ་ལ་བསྤྱོད་
 ཆ་ལ། ག་སྟེམ་ལ་ག་བསྟེམ། སྟེན་མེ་ལ་བསྟེན་མེ་ཞེས་བརྒྱུད་དགོས་པར་ཐལ་ཏེ། དངོས་པོ་
 གཞན་བྱ་ཡུལ་ལ་འདུག་པའི་སྤྱོད་པའི་ཕྱིར། ཁ་གསལ་གྱིས་སྤྱོད་མཚུངས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་
 པ་ཡིན་ཞེས་སྤྱོད་མེད། དེ་ཡིན་ན་ནི། ཅིག་པ་ལ་བཅིག་པ་འམ་བཅིགས་པ། སྤྱོད་ཆ་ལ་
 ལ་བསྤྱོད་ཆ་ལ། སྟེན་མེ་ལ་བསྟེན་མེ་ཞེས་བྱིས་ན་ཅིས་མི་ཚོག་སྟེ། རྒྱུད་པ་བདེ་མིན་ལ་བྱུང་
 ཅི་ཡང་མ་ཞུགས་པའི་ཕྱིར། ཁོ་ན་རེ། སྤྱོད་པའི་འདུག་ཚུལ་ལ་བྱུང་ཡོད་དེ། རེས་འདུག་ནང་
 སྤྱོད་པ་རྒྱུས་ཏེ་དྲག་ཞན་གཉིས་སོ་སོའི་ནང་ཚན་མི་འདྲ་བར་འགྱུར་བ་དང་། མིང་གཞི་ལ་
 རྒྱུས་ཏེ་མ་ཞིང་ཡང་ནང་ཚན་གསུམ་དུ་འགྱུར་བའི་བྱུང་ཡོད་པའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། ‘བཅིགས་
 པ་’ཞེས་དག་པའི་དྲག་པ་དང་། ‘ཅིག་པ་’ཞེས་དག་པའི་ཐ་མར་གྱུར་པའི་བྱུང་ཡོད་པ་བདེན་

མེད་ཀྱི། མིང་གི་སྐབས་འདིར་‘ཅིག་པ་’ཞེས་དྲག་པའི་ཐ་མ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་སྦྲར་མེད་
 རོ། སུམ་ཉག་མཁན་པོ་སུས་ཀྱང་མ་གསུངས་པའི་བྱད་པར་ཕྱ་མེད་ལྟ་བུ་ལ་འདྲ་ས་ཡོད་
 ན་ནི། འདྲ་མི་པམ་པས། མིང་གི་སྐབས་སུ་ཆོག་གོག་ས་ཀྱི་དབང་གིས་ནོར་ས་མེད་ཆོ་ཡང་
 འདྲག་ས་ཡོད་མེད་གཉི་ག་རུང་བར་བཤད་པ་དེ་ཡང་ནོར་བ་སྟེ། རྗེས་འདྲག་ནང་ཕྱད་སྒྲ་ཡི་བྱད་
 བར་གྱིས། ཡང་ན་ཡོད་དགོས་ཤིང་ཡང་ན་མེད་དགོས་པའི་ཕྱིར། དེས་ན། བདག་འདྲག་མ་
 ཡིན་ཡང་བྱེད་ཆོག་གིས་བྲིས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་ཡིག་ཆོག་སྦྱང་བ་འཕྲོལ་ཡང་བཞིན་ཀྱི་དབང་
 ཏུ་བྱས་པའི་དངོས་དོན་ཤེས་པར་བྱའོ། དེ་བཞིན་ཕྱད་ལ་‘ནམ་དཔེ’ཞེས་པ་ལྟ་བུ་དངོས་པོ་བདག་
 ལ་འདྲག་ཀྱང་གཞན་འདྲག་བྱ་བའི་ཆོག་གིས་རྫོང་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་ཟོར་ཡང་བཞིན་ལ་དགོངས་
 སོ། དེས་ན། མིང་རྒྱུ་གི་ཆ་གས་ཀྱི་བྱེད་འབྲེལ་ལས་ཆོག་ཡོད་དེ་ཅིག་ཉག་ས་འདྲག་སྐབས་ཀྱི་
 ཅི་ཕྱིར་འདྲག་དང་རི་རྩར་འདྲག་གི་ར་བར་བཅུད་རྒྱུ་མི་བྱ་བར་ཟོར་ཡང་བར་ཀྱང་དགོངས་
 པ་བཞེས་དགོས་པའི་དོན་ཁོང་དུ་ཁྱེད་དགོས་སོ།

ཡང་འོད་སྤངས་དང་ཡིད་སྦྱབས། ཡིག་རྒྱགས། རྫོང་ས་གོག་ས་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་སྦྱུ་
 ཆོག་གིས་བྱུབ་པར་བྱས་པ་ལ་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡང་མེད་པས། ཟོར་ཡང་བར་དམིགས་ཏེ། འོད་
 སྤང་དང་ཡིད་སྦྱབ། ཡིག་རྒྱགས། རྫོང་ས་གོག་ས་ཞེས་སུ་བསྦྱར་འོས། འོད་སྤང་ཞེས་བྲིས་པ་
 གནའ་རབས་ཀྱི་དེབ་ནའང་མང་དུ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་ལ་ཡིད་སྦྱབ་ཅེས་བྲིས་པ་ཡང་ལན་འགར་
 འབྱུང་ངོ་། འོན་ཀྱང་། བཏང་སྟོམས། མགུལ་ཆིངས། གསུང་ཆོས། ཆོག་ས་བསགས། ལྟ་
 བྱ་ནམས་ནམ་ཡང་བསྦྱར་མི་རུང་བ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་ནི་སྟོམས་དང་། ཆིངས། ཆོས། ཆོག་ས་
 ནམས་ནི་སྦྱལ་ཆོག་དང་མིང་རྒྱུ་གི་གཞི་མཐུན་ཡིན་པས། སྐབས་འདིར་བྱ་ཆོག་མ་ཡིན་པར་
 མིང་རྒྱུ་གི་དོན་ཅན་དུ་སོང་བས་ད་ལྟ་བར་བསྦྱར་མི་རུང་བ་ཡིན། སྟོམས་ནི་ཆོད་འདྲ་བའམ་
 ཡོ་གཟུར་མེད་པའི་དོན་དང་། ཆིངས་ནི་དཀྱི་བྱེད་དམ་སྟོམ་བྱེད་ཐག་པ་སོགས་དངོས་པོའི་
 མིང་། ཆོས་ནི་ཤེས་བྱ་དང་ལམ་སོགས་དོན་གྱི་ནམ་གངས་བཅུ་ལ་འདྲག་ ཆོག་ས་ནི་བསོད་

ནམས་ཀྱི་མིང་གི་ནམ་གངས་སོ། ཡང་ལ་ལས་གསལ་བསྐྱགས་ཞེས་པ་ད་ལྟ་བར་བཅོས་ཏེ་
 ‘གསལ་སྒྲིག་’ཅེས་བྲིས་པ་རྫོང་པ་བདེ་མིན་ལ་བརྟེན་མི་ལེགས་མོད། རྩ་མ་ལྟར་བྲིས་ན་ཡིག་
 ཚོགས་ཆེ་བས། ཟོར་ཡང་བ་ལ་དམིགས་ཏེ། ‘གསལ་སྐྱག་’ལ་བཅོས་ན་སྒྲིན་གང་ཡོད་དམ།
 ཁོ་ན་རེ། སྐྱག་ཅེས་པ་བསྐྱག་སྒྲིག་བསྐྱགས་སྒྲིགས་ཞེས་དུས་གསུམ་སྐུལ་ཆོག་དང་བཅས་པ་
 གང་ཡང་མིན་པས་ཐང་བྱ་མིན་ནོ་ཞེ་ན། འོ་ན། བསྐྱབ་སྐྱོབ་བསྐྱབས་སྐྱོབས་བཅས་གང་ཡང་
 མིན་པའི་སྐྱབས་འབྱོའི་སྐྱབས་དང་། བསྐྱི་སྐྱི་བསྐྱིས་སྐྱིས་བཅས་གང་ཡང་མ་ཡིན་པའི་སྐྱིན་
 ཚབ་ཀྱི་སྐྱིན། བསྐྱར་སྐྱར་བཅས་གང་ཡང་མིན་པའི་གཉེར་མའི་གཉེར། བསྐྱོག་སྐྱོག་བསྐྱོགས་
 སྐྱོགས་བཅས་གང་ཡང་མ་ཡིན་པའི་ཉོག་གཏམ་གྱི་ཉོག་ བསྐྱམ་སྐྱམ་བསྐྱམས་སྐྱམས་བཅས་
 གང་ཡང་མིན་པའི་འདྲ་མཉམ་གྱི་མཉམ། བདུམ་འབུམ་བདུམས་བུམས་བཅས་གང་ཡང་མིན་
 པའི་བྱི་བུམ་གྱི་བུམ། གཞོམ་འཛོམས་བཅོམ་ཚོམས་བཅས་གང་ཡང་མིན་པའི་ཚོམ་རྒྱན་གྱི་
 ཚོམ། བཅོང་འཛོང་བཅོངས་ཚོངས་བཅས་གང་ཡང་མིན་པའི་ཚོང་ཟོག་གི་ཚོང་། བསྐྱབ་
 རྩོབ་བསྐྱབས་རྩོབས་བཅས་གང་ཡང་མིན་པའི་བྱིན་རྩོབས་ཀྱི་རྩོབས། བསྐྱན་རྩོན་གཉིས་ལས་
 གང་ཡང་མ་ཡིན་པའི་རྩན་གཤེར་གྱི་རྩན། གཏང་གཏོང་བཏང་ཐོངས་བཅས་གང་ཡང་མ་
 ཡིན་པའི་སྣངས་འཛིན་གྱི་སྣངས། གདོན་འདོན་བདོན་བཅས་གང་ཡང་མིན་པའི་ཁ་ཏོན་གྱི་
 ཏོན། བརྩ་རྩ་བརྩས་རྩོས་བཅས་གང་ཡང་མིན་པའི་རྩད་མོའི་རྩད། བརྒྱ་རྒྱ་བརྒྱས་རྒྱས་བཅས་
 གང་ཡང་མིན་པའི་རྒྱན་མའི་རྒྱན། འབྲོག་འབྲོགས་གཉིས་ལས་གང་ཡང་མིན་པའི་བྲོགས་
 པོའི་བྲོགས། དགག་འགོག་བཀག་ཁོགས་བཅས་གང་ཡང་མ་ཡིན་པའི་སྐྱ་གེགས་ཀྱི་གེགས།
 སྐྱོ་སྐྱོས་གཉིས་ལས་གང་ཡང་མིན་པའི་སྐྱོན་པའི་སྐྱོན། བརྟ་བརྟ་བརྟས་བརྟས་བཅས་གང་ཡང་
 མ་ཡིན་པའི་རྟན་མའི་རྟན། རྫོངས་གང་ཡང་མིན་པའི་རྫོན་མའི་རྫོན་དང་ཆ་རྫོང་གྱི་རྫོང། བགོ་
 བགོས་གཉིས་ལས་གང་ཡང་མིན་པའི་བྱོན་གོས་ཀྱི་གོས། ཅེ་ཅེས་གཉིས་ལས་གང་ཡང་མ་ཡིན་
 པའི་ཅེད་མའི་ཅེད། ཀ་ཀས་གཉིས་ལས་གང་ཡང་མ་ཡིན་པའི་ཀན་པོའི་ཀན་དང་ཀད་པོ་ཀད་

མིའི་ཤད། གདུལ་འདུལ་བདུལ་ཐུལ་བཅས་གང་ཡང་མིན་པའི་ནི་དུལ་གྱི་དུལ་ལྟ་བུ་རྣམས་
 དུས་གསུམ་གང་ཡང་མ་ཡིན་ཡང་དམ་པ་གོང་མ་ཆོས་སྐུར་ཡོད་པ་ལ་ཅི་ཟེར་རམ། འདི་ལྟར་
 སྐུར་དོན་ནི། ལ་ལས་སྐྱ་མཚུངས་ཁོ་ནའི་དབང་དུ་བྱས་པར་འདོད་མོད། འཐད་པ་མིན་ཏེ།
 ཆོང་པ་དང་ཆོངས་པ་ལས་འཆོང་པ། བྱིན་རྒྱབས་དང་བྱིན་བརྒྱབ་བམ་བྱིན་བརྒྱབས། བྱི་འཐུམ་
 དང་བྱི་ཐུམ། བརྒྱབས་འགྲོ་དང་སྐབས་འགྲོ་ རྒྱན་གཤེར་དང་བརྒྱན་གཤེར་སོགས་ནང་ཕན་
 ཚུན་རྒྱུ་པ་བདེ་མིན་ལ་ཁྱད་ཅི་ཡང་མ་ཞུགས་པའི་སྤྱིར་རོ། །དེས་ན་གཙོ་བོ་མིང་གི་ཉམས་
 འབྱར་དུ་ཐོན་སྤྱིར་ཡིན་ལ། དེའི་སྤྱིར་ཟེར་ཡང་བ་དང་། ཉགས་མཚུངས་ལ་འང་དམིགས་
 སོ། དཔེར་ན། སྐབས་འགྲོ་དང་བྱིན་རྒྱབས་ལྟ་བུ་སྟེ། མིང་རྒྱུ་ལྟ་བུ་གཞིར་བྱ་ཆོག་
 ལས་མིང་རྒྱུ་རང་སྤྱིབས་ན་མིང་གི་ཁྱད་ཆོས་འབྱར་དུ་ཐོན་པ་མངོན་སུམ་གྱིས་གྲུབ་ལ། ཆོང་
 པ་དང་བྱི་ཐུམ་ལྟ་བུ་མིང་གི་ཉམས་འབྱར་དུ་ཐོན་ཐོག་ཟེར་ཡང་དུ་བྱིན་ཡོད། ཡང་ཟུང་སྟོར་
 ལ་ཟུང་གོར་ཞེས་རྒྱུ་པ་ནི་གསུམ་གའི་དགོས་པ་ཆང་ཡོད། དེ་ལྟར་གསལ་སྒྲག་སོགས་ལ་
 རྒྱག་འབྲི་བའི་དགོས་པ་ཡང་། གཅིག་ནས་མིང་གི་ཉམས་ཐོན་པ་དང་། གཉིས་ནས། ཁྱབ་
 རྒྱག་ རྒྱག་གཏམ། དེ་ལ་རྒྱག་ ཆེད་རྒྱག་ཅེས་མང་པོ་ཞིག་ཟེར་ཡང་དུ་བྱིན་པ་རེད། བརྒྱན་
 བཅོས་མང་པོར་སྒྲོགས་བཞིན་འདུག་ཅེས་ད་ལྟ་བར་ས་ཡང་འདུག་ཅན་བྱིས་པ་མང་དུ་སྣང་
 ལ། ད་ཆར་ཡང་དེ་ལྟར་འབྲི་མཁན་མང་མོད་ཀྱང་། དུས་གསུམ་བྱེ་བྲག་པའི་སྤྱི་འགྲོས་ནས་
 ཡུད་ཅིང་། སྤྱི་འགྲོ་དང་མོར་གཞིའི་སྤྱི་ཅམ་ལས་དགོས་པ་མེད་ན་སྤྱི་ཅེས་འབྲི་བར་
 སྤྱི་ལ་ལོ།

འདིར་ཁ་ཅིག་ན་རེ། བྱ་ཆོག་གིས་གྲུབ་པའི་མིང་ཡིན་ཀྱང་ད་ལྟ་བས་གྲུབ་པས་མ་
 ཁྱབ་སྟེ། སྐབས་འགྲོ་ཞེས་པའི་སྐྱ་འདི། བྱ་ཆོག་གིས་གྲུབ་ཀྱང་ད་ལྟ་བས་མ་ཡིན་ཏེ། སྐབས་
 ཞེས་པའི་སྐྱ་ད་ལྟ་བ་མ་ཡིན་ནོ། ཞེས་ཟེར་མོད། ‘སྐབས་’སྐས་མཆོན། བྱ་ཆོག་ལས་ཁོ་ལ་
 དུ་ཡུང་པའི་སྤྱི་ཚབ་ཀྱི་སྤྱི་དང་། བྱི་ཐུམ་གྱི་ཐུམ་སོགས་གོང་བཀོད་རྣམས་ནི་མིང་རྒྱུ་ལས་

བྱ་ཆོག་མ་ཡིན་ཏེ། དུས་གསུམ་གྱིས་དབྱེ་བས་མ་བྱུང་པའི་ཕྱིར། བྱུང་པ་གྲུབ་སྟེ། དཀའ་
གནད་གསལ་མེར། དེ་ཕྱིར་དུས་གསུམ་དབྱེ་བས་ནི། །བྱེད་ལས་དང་འབྲེལ་ངག་གི་ནི། །སྒྲོར་
བ་ཀྱན་ལ་བྱུང་པ་ཡིན། །ཞེས་དང་། བདག་གཞན་དབྱེ་བ་བྱུང་ཆུང་ཞིང་། །དུས་གསུམ་
དབྱེ་བ་བྱུང་ཆེ་ལོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། བྱ་ཆོག་ལ་དུས་གསུམ་གྱིས་བྱུང་པ་ཡིན་ནོ། །ཁོ་
ན་རེ། འོ་ན། གཞིགས། ཞེས་པའི་སྒྲ་ཆོས་ཅན། དུས་གསུམ་གང་རུང་ཡིན་པར་ཐལ། བྱ་
ཆོག་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཅེ་ན། རང་ལྡོག་གི་ལན་ལྡོན་ཏེ། དཔེར་ན། དངོས་པོ་ལ་བཅུ་ཤེས་
ལྡན་མིན་འདུ་བྱེད་གསུམ་གྱིས་བྱུང་ཀྱང་། དངོས་པོ་ཆོས་ཅན། བཅུ་ཤེས་ལྡན་མིན་འདུ་
བྱེད་གསུམ་གང་རུང་ཡིན་པར་ཐལ། དངོས་པོ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཅེ་ན། རང་ལྡོག་གི་ལན་ལྡོན་
ཅིང་། དངོས་པོ་ཡིན་ན་འདི་གསུམ་གང་རུང་ཡིན་པའི་དམ་བཅའ་མི་འདོར་བ་ལྟར་རོ། དེས་
ན་གཟུགས་མི་འགྱུར་བའི་ལས་ཆོག་ཡིན་ཀྱང་རུང་། ཆོག་གྲོགས་དང་བརྩམས་ནས་དུས་གསུམ་
གང་རུང་དུ་མི་འགྱུར་མཁའ་ནི་ནམ་གཞར་ཡང་མ་གྲུབ་བས་ནམ་ནར་གྱི་གཞི་གང་ཡང་མེད།
འདི་དག་ནི་བྱ་ཆོག་ལ་བརྟེན་ཏེ་བཟོས་པ་འཇུག་དུ་ཕྱུང་བས་བྱ་ཆོག་གི་ཉམས་འགྱུར་དང་
ལྡན་ན་ཡང་། ཆོག་གྲོགས་ཀྱིས་དབང་གིས་ཀྱང་རུང་སྟེ། དུས་གསུམ་གང་དུ་འང་མི་འགྱུར་
བས་བྱ་ཆོག་མ་ཡིན་པ་ཤིན་ཏུ་གསལ་ཡང་། བྱ་ཆོག་ཡིན་ཤག་གིས་ཚད་གཞི་ཆོས་ཅན་དུ་
བྱངས་པ་ནི་རིགས་ལམ་ཤིན་ཏུ་རྩིངས་པར་གསལ་ལོ། ལར་ནས་སྐབས་འགྲོ་ཞེས་པའི་སྒྲ་འདི་
ད་ལྟ་བས་གྲུབ་པའི་མིང་རྒྱང་ཡིན་ཏེ། འགྲོ་ཞེས་པ་ད་ལྟ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། འོན་ཀྱང་བྱ་
ཆོག་གིས་གྲུབ་པའི་མིང་རྒྱང་ཐམས་ཅད་ད་ལྟ་བས་གྲུབ་པའི་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་ཐུང་བ་ནི་ནང་གི་དེ་
ཉིད་བརྟན་པ་ལས་མ་འདས་ཏེ། འདས་མ་འོངས་ད་ལྟ་སྐབས་ཆོག་བཅས་གང་རུང་རེ་རེ་བས་
གྲུབ་པའི་མིང་རྒྱང་ཡོད་པ་མ་ཟད། དུས་གཉིས་འདུས་ཀྱིས་གྲུབ་པའང་ཡོད་དེ་དཔེར་ན། བཀག་
འགོག་ འཛིན་བཟུང་། འགྲོ་སོང་། དབྱེ་འབྱེད་ལྟ་བུའོ།

གོང་དུ་བཞིན་ཟེན་ལྟར་མིང་རྒྱུ་གི་གྲུབ་གཞིར། བྱ་ཆོག་དང་བྱ་ཆོག་ལས་ཁོལ་དུ་
 རྒྱུང་བའི་མིང་རྒྱུ་གི་སྒྲ་གཉིས་ལས་གང་གདམས་དགོས་ཤིང་། མིང་གི་ཉམས་ཁྲད་པར་བ་
 ཐོན་ཕྱིར་ཕྱི་མའོ། འདི་ལྟ་བུའི་ནམ་གཞག་མ་རྟོགས་བཞིན་གཟུ་ལུས་བྱས་དབང་གིས་མ་དག་
 རྒྱན་འབྲམས་སུ་སོང་བའི་རིགས་མང་པོ་ཐོན་ཡོད། དཔེར་ན། ‘རྒྱ་མ་’ཞེས་པ་ལས་སམ་
 བྱ་བའི་མིང་དང་། ‘རྒྱ་མ་’ཞེས་ལས་དེ་བྱེད་མཁན་ལ་གོ་བའི་བྱད་ཐོན་ཕྱིར་བརྒྱ་རྒྱ་བརྒྱས་
 རྒྱས་ལས་ཟུར་དུ་ཕྱིས་ཏེ་རྩིས་འདུག་ན་སྒྲར་མོད། དེའི་དོན་མ་རྟོགས་པར། ‘རྒྱ་མ་མ་བརྒྱ’
 ‘ཟེར་རྒྱའི་ཆབ་དུ་’རྒྱ་མ་’མ་བརྒྱ་(བོད་གཞུང་གི་འཛིན་རིམ་ལྟ་བུའི་སློབ་དེབ་དུ་འང་)ཞེས་
 འབྲི་བཞིན་ཞོར་བ་སྟེ། བྱ་བ་དང་བྱེད་པོ་གཅིག་དུ་འདྲེས་པས་སོ། དེ་བཞིན་སྟེ་ལ་གོ་བ་ཀན་
 གསོ་ཁང་གི་སྟོ་བྱང་ལ་‘ཀས་གསོ་ཁང་’ཞེས་ཡིག་ཆེན་ཏེ་མགོ་འདྲ་རེ་བྲིས་པས་མཆོན། མྱེད་
 དོན་རྒྱལ་རབས་སུ་འང་དེ་ལྟར་འབྱུང་མོད། ཀ་དང་ཀས་ལས་ཟུར་དུ་རྒྱུང་བའི་ཀན་ཞེས་པའི་
 མིང་རྒྱུ་གི་གཤམ་མ་ཞིག་ཡོད་བཞིན་དུ། ཀས་གསོ་ཁང་ཞེས་བྲིས་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་མི་ལེགས་ཏེ།
 ལོ་ན་ཀས་ཟེན་པའི་མི་ལ་ཀ་དང་ཀས་ལས་ཟུར་དུ་རྒྱུང་བའི་ཀན་གྱི་སྒྲ་འདུག་པ་ལྟར། ‘ཀན་
 གསོ་ཁང་’ཞེས་བཞིན་པར་བྱ་སྟེ། ཀན་པོ་ཀན་མོ་ནམས་གསོ་སྦྱང་བྱེད་ས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཡང་
 གདོང་གི་གཞུགས་བསྟེར་བའི་རྩིས་ལུས་ལ་འཛིན་རིམ་ལྟ་བུའི་སློབ་དེབ་དུ་ཐོན་པས་མཆོན་
 ཁ་གསུམ་གྱིས་སྟེར་མ་ཞེས་བྲིས་པ་ནི་ཞོར་བ་སྟེ། བསྟེར་སྟེར་གཉིས་ལ་ཟུར་དུ་རྒྱུང་བའི་མིང་
 རྒྱུ་གི་སྒྲ་གཉིས་ཞེས་ཆེད་རྒྱུ་སྒྲ་ཡོད་པས་ན། གཉིས་མ་ཞེས་འབྲི་དགོས་པ་ཡིན། ཡང་
 བཅན་བྱོལ་དུ་ལེགས་བཅས་བྱས་ཁུལ་གྱིས་སྒྲངས་འཛིན་ལ་‘བཏང་འཛིན་’ཞེས་འབྲི་མོད།
 ‘སྒྲངས་འཛིན་’ཞེས་བྲིས་ཀྱང་བཏང་གི་དོན་མི་གཏོང་སྟེ། གཏང་གཏོང་བཏང་ཐོངས་བཅས་
 ལས་ཁོལ་དུ་རྒྱུང་བའི་མིང་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེས་ན་མིང་གི་ཉམས་ཁྲད་པར་ཅན་མི་བརྒྱག་པའི་
 ཐོག་རྒྱན་སྦྱོད་ཅན་དུ་གྱུར་ཟེན་པས་སྒྲངས་འཛིན་ཞེས་རང་སོར་འཛིག་པར་བྱའོ། ཡང་དེ་
 དང་ཕྱོགས་མཚུངས་པ་ཁག་ཅིག་མ་དག་རྒྱན་འབྲམས་སུ་སོང་ཡོད་པ་དཔེར་ན། ‘ཉི་མ་’ཞེས་

ནམ་མཁའ་མེ་ལྷུ་གྱི་མིང་དང་། ཉིན་མ་ཞེས་ཉི་མ་ལས་ཉི་ལྔ་གྱི་དུས་ལ་གོ་བའི་ཁྱད་ཐོན་
 སྤྱིར་ཉི་ལ་རྗེས་འདུག་ན་སྤྱིར་ན་ཡང་། ཁ་གསལ་གྱིས་དེའི་དོན་མ་རྟོགས་པར་ཉི་མ་བདུན་ལ་
 གཟུང་འཁོར་གཅིག་ལྟ་བུ་རྫོང་པ་ནི་མོར་བ་སྟེ། ཉིན་མ་བདུན་ལ་གཟུང་འཁོར་གཅིག་ཅེས་
 སུ་བརྫོང་པར་བྱའོ། གཞན་དུ་རྫོང་པ་སྤྲ་གཞུག་གི་རམ་འདེགས་མ་བརྟེན་ན་ནམ་མཁའ་ཉི་
 མ་གྲངས་བདུན་ལ་གོ་བར་འགྱུར་བའི་སྟོན་ཡོད་ཐོག་ཉིན་མོ་དང་ཉིན་མ་ཆེན་ལྟ་བུའི་སྐབས་སུ་
 ན་ཡིག་གང་ནས་སྟེབས་དང་ཅི་སྤྱིར་སྟེབས་ཀྱང་སྤྱིར་མེད་དོ། འདི་ནི་དག་ཡིག་གསར་སྟོན་ག་
 ཁྲངས་སུ་མང་དུ་པར་སྤྲང་མོད། ཐུགས་ཉམས་མ་བཞག་པའི་མོར་འབྲུལ་གང་དུ་འང་འབྱུང་
 བྱེད་དེ། དག་ཡིག་གསར་སྟོན་ན་སྤྲལ་གྱི་འདས་དང་གཞན་སྤྲལ་ལ་བསྐྱལ་ཅེས་བྲིས་པ་ནི་
 མོར་བ་སྟེ། སྟོན་གྱི་བརྟན་བཅོས་ནམས་སུ་མི་འབྱུང་བ་གང་ཞིག་བསྐྱལ་ནི་བསལ་གྱི་བརྟ་
 རྩེད་ཡིན་མོ། ཡང་ཟན་ཞེས་ཟས་དང་། གཟན་ཞེས་ཟན་དེ་ཟ་མཁན་ལ་གོ་བའི་ཁྱད་ཐོན་
 སྤྱིར་སྟོན་འདུག་ག་སྤྱིར་ཡང་། ཁ་གསལ་དེའི་དོན་མ་རྟོགས་པར་བཅན་བྱུང་བོད་ཀྱི་སྟོབ་དེ་བ་
 སལ་ཆེ་བའི་ནང་ལྟ་ཟན་སྟོག་ཆགས། གཟན་སྟོག་ཆགས། ཅམ་ཟན་པ་ཞེས་ཟེར་བ་ནི་ཡིག་
 མོར་ཏེ། ལྟ་གཟན་སྟོག་ཆགས། གཟན་སྟོག་ཆགས། ཅམ་གཟན་པ་ཞེས་འབྲི་དགོས་པ་
 ཡིན་མོ།

དུས་གསུམ་གཞན་གཉིས་ཀྱི་བྱ་ཆོག་གིས་བྱུབ་པའི་མིང་ལ་བྱ་ཆོག་གང་དང་གང་
 ཟོར་ཡང་བ་དེ་དང་དེ་གཙོ་བོར་བཟུང་འོས་པ་ལས། ད་ལྟ་བ་སྟོར་བའི་དགོས་པ་མེད་
 དོ། དེ་ཡང་། སྟོན་གྱི་མཁས་པ་ནམས་ནས། དུས་གསུམ་སྟེ་ཅམ་པར་དམིགས་ཏེ།
འདས་ལ་འདི་སྟོན་འདུག ཁྱེད་པར་ངས་གིང་ག་ད་ཉུང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།
 ཟོར་ཡང་བ་ཉིད་ཀྱི་སྤྱིར་འདས་པ་མང་ཅམ་སྤྱད་ཡོད་པ་དཔེར་ན། ཆོག་ཕྱད། ཁྱར་
 བོ། རྒྱུ་ཐོས། མ་ཟད། རྒྱལ་པོ། བྱུང་མཐུལ། ཐར་ཐོར། ཐར་མདོ། ཆད་ལྷག
 བུད་གིང་། ཁ་བྲལ་རིང་ལུགས་ཞེས་སོགས་ལྟར་རང་རེས་ཀྱང་། སྟོབ་འབྲིད། དུབ་

འབྲིང་། འཕྱར་གྲུ། ལག་འབྲེར། འཁོར་ཡུག་ཉམས་ཐག་གཏན་འཁེལ། འབྲི་དེབ།
 འགན་འཁུར་བ་ཞེས་སོགས་འབྲི་བ་ལས། སློབ་བྲིད། དབུ་བྲིད། ཕྱར་གྲུ། ལག་བྲེར།
 ཁོར་ཡུག་ཉམས་ཐག་གཏན་ཁེལ། བྲི་དེབ། འགན་ཁུར་བ་ཞེས་སོགས་སུ་བྲིར་ལེགས་
 ཏེ། འཇུ་མི་པམ་པའི་ས་མཐའི་ནམ་དབྱེ་བསྟན་པའི་སྐབས་སུ། ཉོན་མོང་པ་དང་བྱུན་
 མོང་བ། འདི་སོགས་ས་མཐའ་ཡོད་མེད་ཀྱི། ཁྱད་པར་མཛད་ཀྱང་ཆོག་གོགས་ཀྱི། དབང་
 གིས་ནོར་ས་མི་ཆེ་བས། རྒྱས་ཀྱང་རུང་ལ་མེད་ཀྱང་རུང་། ཞེས་ནོར་གཞི་མེད་ན་ས་
 མཐའ་མེད་ཀྱང་རུང་བར་གསུངས་པའི་རིགས་ལམ་འདི་སྟོན་འཇུག་སོགས་ལའང་རིགས་
 བསྟེན་ན་ཅིས་མི་ཆོག་དེས་ན། འཕྲེང་བ། འཕྲིན་ལས། འཁོན་འཛིན་སོགས་ཡིག་ཆོགས་
 ཅན་འབྲི་བ་ལས། སྤང་བ། སྤིན་ལས། ཁོན་འཛིན་ཞེས་སོགས་ལེགས་ཤིང་། དེ་བཞིན་
 བྱུན་མོང་ལ་རིགས་བསྟེན་ཏེ། མཐུན་ཁྱེན། མཐུན་སྦྱིལ། མཐུན་སྒྲུང་ཟེར་བ་ནམས་
 ཀྱང་བྱུན་ཁྱེན། བྱུན་སྦྱིལ། བྱུན་སྒྲུང་ཞེས་སུ་བྲིར་འོས་ཏེ་ནོར་གཞི་གང་ཡང་མེད་སྤྱིར་
 རོ། གཞན་དུ། སྟོན་འཇུག་འདྲང་མ་བསྐལ་པའི་བར་བྲི་བའི་ངལ་བ་ཅི་ལ་བསྟེན། དུས་
 གསུམ་ཐོར་བུ་བ་ནས་མ་འོངས་པ་དང་ད་ལྟ་བ་པལ་ཆེར་ཟོར་ཡང་བས་སྒྲུང་བུའོ། སྟོན་
 གྱི་མཁས་པ་ནམས་ཀྱིས་ཀྱང་ཡིག་ཆོགས་བསྐྱུངས་ཏེ། གཉིས་ཀ་ལ་གཉི་ག་ཉམས་ཆུང་
 ལ་ཉམས་ཆུང་། ཉམས་ཐག་ལ་ཉམས་ཐག་ཡིད་རངས་ལ་ཡི་རང་། ཡིད་ཆད་ལ་ཡི་ཆད།
 གཏན་གཏན་ལ་ཏན་ཏན། ཉིས་ཁྲི་ལ་ཉི་ཁྲི། ཅ་ཤེས་ལ་ཅ་ཤེ་ཞེས་སུ་བསྐྱུས་པ་ཚུན་དགོས་
 པ་གཙོ་བོ་ཟོར་ཡང་བའི་ཆེད་དུའོ། ཁ་ཅིག་ན་རེ། དགོས་དོན་གཙོ་བོ་ནི་གཞན་ཏེ། གཉི་
 ག་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་“མོ་ཡིས་མོ་ཡི་མིང་མཐའ་བྲངས་”ཚུལ་གྱི་དབང་དུ་འོ་ཞེ་ན། ཤོས་ཤོ་
 བྲངས་པའི་དཔེར་རྫོང་དུ་“གཉིས་ཀ་ཞེས་སི་ཏུ་འགྲེལ་ཆེན་རང་ལས་བྱུང་བ་ལྟར་རང་སོར་
 བཞག་ན་ཅིས་མི་རུང་། ལར་ནས་དེ་ལྟ་བུ་རེ་བྱུང་ཞིག་ནགས་མཚུངས་འདེན་ཚུལ་ཡིན་
 པའི་དབང་དུ་བཏང་ཡང་། ཅ་ཤེས་ལ་ཅ་ཤེ་དང་། ཡི་རངས་ལ་ཡི་རང་། མཐུན་མོངས་

ལ་ཐུན་མོང་། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་མིང་གི་ཆ་གས་སྔ་མའི་སྔོན་འདུག་དང་སྤྱི་མའི་ཡང་འདུག་
བསྐྱེད་པ་ནི་རྟགས་མཚུངས་འདྲེན་ཚུལ་གྱིས་ཡིན་སྟེ་ལ་མེད་དོ། དེས་ན་འདི་ལྟ་བུའི་བཅོས་
སྦྱར་ལ་དམིགས་ཏེ། བོད་དུ་རྩ་བའི་ཆོང་པས་སྦྱིན་པ་དག་བྱས་ཏེ་ཚོམ་པ་པོའི་ཆོགས་འདུ་
དང་། དེས་སུ་འབྲི་གྲང་ཆེ་ཆང་རིན་པོ་ཆེས་སྟོང་བཅན་རྒྱལ་སྤྱིའི་བོད་སྐད་ཡིག་གི་ཆོགས་
འདུ་སྟོང་པ་ལྟ་བུ། གཞུང་སྐོར་གྱི་ཆོགས་པ་དང་བླ་ཆེན་མི་ཆེན་རྒྱ་འབྱོར་སྐྱེད་པས་མ་ཅན་
ནམས་གྱིས་མཐུན་ཆེན་སྦྱར་ཏེ། སྐད་གསར་བཅད་བཞི་པའི་མིང་ཐོག་ནས་ཆབ་སྲིད་དང་
མ་འདྲེས་པའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་བོད་སྐད་ཡིག་གི་ཆོགས་ཆེན་སྔ་ན་མ་གྲགས་པ་ཞིག་སྟོང་རྒྱ་བྱས་
ལ་བབ་བོ།

གོང་དུ་བརྗོད་ཟིན་ལྟར། རང་རེས་ནམ་པ་ཀྱུན་དུ་བོར་ཡང་བཞིན་གཙོར་བཟུང་
གིས་སུ་མ་རྟགས་དག་གསུམ་ལ་སྟོན་འཕྲི་ཆད་འཕེར་བ་བྱས་ཏེ་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏང་དགོས་
ལ། དེའི་ཐོག་ཁ་སྐད་ཡིག་འགྲོས་ཅན་དུ་བསྒྱུར་བྱུང་། སྟོང་པ་པོ་ལ་ཆོགས་རྒྱུང་བ་དང་
ཤེས་སྒྲ་བའི་དགོ་མཆན་ཡོད། ཤེས་མཁན་མང་བར་གྱུར་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོང་མཁན་མང་
བར་འགྱུར་བ་ཡིན། དེའི་ཆེ་བོད་སྐད་ཡིག་འདི་ས་བྱུང་དོ་བྱུང་དུ་འགྲོ་བའི་འགོ་ཚུགས་
པ་རེད་ལ། ནམ་ཞིག་བོད་ཡིག་ས་བྱུང་དོ་བྱུང་དུ་སྦྱིན་པ་དེ་ཡི་ཆེ་དག་བོད་མི་རིགས་འདི་
རང་ཉིད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གི་རྒྱུ་པའི་སྟེང་ནས་ཡར་ལངས་པ་རེད་ཅེས་བརྗོད་ཆོག

བཞི་པ། གཞན་གྱི་རིག་གནས་སྤྱི་དང་ལྷག་པར་དེང་རབས་ཀྱི་

རིག་གནས་མཐའ་དག་བོད་སྐད་དུ་བསྒྱུར་རྒྱ།

ད་ནི་སྐབས་བར་བྱ་བ་འདི་ཡོད་དེ། མིང་གི་སྐད་མཛོད་སྟེགས་པམ་མང་པོ་བསྐྱར་
ཆེ་ཐམས་ཅད་འགྲིགས་སོང་བ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། ག་ལ་ཡིན། དེ་ལྟར་བ་སྐད་བཟོ་བའི་

དགོས་པ་ཉིད་གནའ་དེང་གི་རིག་གནས་མཐའ་དག་པོད་སྐད་དུ་བརྒྱུར་ཏེ་པོད་པས་པོད་
 ཡིག་གི་སྟེང་ནས་འཇམ་སྒྲིང་སྒྱུ་བྱེད་ཤེས་བྱ་ཀུན་མཐོང་ཐོས་དོགས་གཅིད་ལག་ལེན་
 ཅི་ཡང་ཐུབ་པ་ཞིག་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན། དེ་ལྟར་ནས་བྱུང་བའི་ཆོ། པོད་སྐད་ཡིག་ཉམས་
 ཆག་གི་ཉེན་ཁ་ལས་ད་གཟོད་གཞི་ནས་ཐར་པ་རེད། ཡིན་ཡང་བཅན་བྱོལ་པོད་མིའི་
 ཁྲོད། རྫོགས་མ་སྒྲིན་པ་ཁ་གས་ཀྱིས། སྟོབ་ཆན་ཆང་མའི་བརྒྱད་ལམ་དེ་དབྱིན་སྐད་
 ལེགས་པའི་འདོད་ཚུལ་གྱིས་བཅན་བྱོལ་ཤེས་རིག་གི་སྤྱིད་རྒྱས་ལ་ངོ་ཚྭ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
 ཤེས་དགོས་པ་ཞིག་ལ། པོད་སྒྱུ་ནང་གཉིས་ནས་ཀྱང་རུང་སྟེ། རང་གི་སྐད་ཡིག་མི་
 ཤེས་པར། དབྱིན་ཇི་དང་རྒྱ་ཡིག་སོགས་སྐད་ཡིག་གཞན་ཞིག་བརྒྱད་ནས་དེང་རབས་
 ཀྱི་རིག་གནས་མཐའ་དག་སྒྱུར་སྟེ་ཐོན་པ་ན། ཡར་ཐོན་མི་རིགས་ཆོ་དང་དཔུང་པ་
 མཉམ་གཤིབས་ཀྱིས་བརྒྱུད་ཐུབ་པར་སྒྲོམ་པ་ནི་གཞི་མེད་པའི་སྟོབས་པ་ནི་ཆོ་བ་ཞིག་
 ཡིན། མི་རིགས་འདིའི་ངོས་ནས་བལྟས་ན། དེ་ནི་སྒྱུ་རྒྱུ་པ་ཞིག་གི་དོ་ཁྲུ་སྟེ་རང་
 གི་རིག་གཞུང་ལ་ཕན་ཐོགས་མེད་པའི་མི་ཞིག་ཐོན་པ་ཅམ་རེད། རྒྱ་མའི་ལོ་རྒྱུ་བ་ཆོས་
 བཀའ་བཞུན་བཅོས་ཐམས་ཅད་པོད་དུ་བརྒྱུར་ཏེ་པོད་རིགས་ནམས་འོད་སྒྲུང་གི་ལམ་
 ཆེན་དུ་ཁྲིད་པ་ཞིག་ལས། པོད་རིགས་ལ་སྒྲ་བསྐྱབས། སྒྲའི་སྟེང་ནས་ནང་ཆོས་བསྐྱབས་
 ཏེ་མ་བསྐྱད་པའི་རྒྱ་མཆན་གང་ལ་ཐུག་གས། དེ་ནི་ཁོང་ཆོ་ལ་མིག་རྒྱུང་རིང་བས་རེད།
 དེང་སང་མི་རིགས་འདི་མགོ་འཕང་དགྲུང་ལ་བཞུད་དེ་འགྲོ་རྒྱུ་བྱུང་བ་ནི་ཁོང་ཆོའི་བཀའ་
 དྲིན་རེད། གལ་སྲིད་ཁོང་ཆོས་དེང་སང་གི་བྱེད་སྐྱེད་སྟེ། སྟོན་ལ་དབྱིན་ཇི་དང་རྒྱ་
 ཡིག་བསྐྱབས། དེའི་སྟེང་ནས་ཆན་རིག་སོགས་དེང་རབས་ཀྱི་སྟོབ་ཆན་མཐའ་དག་
 སྟོབ་པ་ལྟར། སྟོན་ལ་སྒྲ་དང་། དེ་ནས་ནང་ཆོས་བསྐྱབས་ཏེ་བསྐྱད་ཡོད་པའི་དབང་
 དུ་བཏང་ན། ད་ལྟ་དུང་ཡང་ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་སྐགས་དང་བཅས་པའི་ནང་བཞུན་འདི་
 ཉིད་པོད་ཡུལ་ཀུན་དུ་འདི་ལྟ་བུའི་ས་དར་རྫོང་ར་ཞིག་མིན་པ་གཏན་ཁེལ་ནས་བཤད་

ཐུབ། དེ་དང་མཚུངས་པར། མི་རིགས་འདི་ཉིད་དེང་རབས་ཀྱི་རིག་གནས་མཐའ་
 དག་ལའང་མངའ་བརྩིས་པའི་གོ་འཕང་ལ་འགོད་འདོད་ཡོད་ན་ནི། སྤྱི་ནང་གི་རིག་
 གནས་ཐམས་ཅད་པོད་སྐད་དུ་བསྒྱུར་ཅིང་དེའི་ཉིང་ནས་སློབ་སྦྱོང་མི་སྦྱོད་ཐབས་མེད་
 ཡིན། དེ་ལྟར་བྱུང་ཆེ་དེང་རབས་ཀྱི་རིག་གནས་གསར་པ་ནམས་ཀྱང་མི་རིགས་འདིའི་
 ཁྱོད་དུ་ས་ཁྲབ་ནི་ཁྲབ་དུ་འགྲོ་ངེས་ཡིན་ལ། དེ་ལས་ཚྲོག་ན་སློབ་ཚན་གྱི་བྲག་པ་རེ་
 ལ་ཆེད་ལས་སློབ་ཐོན་པ་ཉུང་དུ་རེ་ལས་ཐོན་མི་ཐུབ།

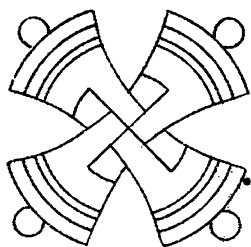
དེ་ཡང་དེང་རབས་ཀྱི་རིག་གསར་ཁག་ཙམ་དུ་མ་ཟད། གནའ་པོའི་ཆོས་ལུགས་
 དང་རིག་གནས་སྒྲ་ཆོགས་པ་ཡང་པོད་སྐད་དུ་སྒྱུར་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། ཁ་གསུམ་གྱིས། སྤྱི་
 རོལ་ལུ་སྤྲེགས་པའི་བརྟན་བཅོས་པོད་སྐད་དུ་སྒྱུར་པ་ལ་ཉེན་ཁ་ཡོད་དེ། ལུ་རུ་བརྟམས།
 པོད་ལ་ལུ་སྤྲེགས་ཉོག་བྱེད་ཀྱི། །ཆོས་ལོག་མ་གཏོང་བྱོད་ཀྱིས་སྤངས། །ཞེས་སྤང་
 མ་ལ་གཉེར་གཏད་མཛད་པར་བརྟན་བརྟམས་མ་བཅུ་གཉིས་ཀྱིས་ཆར་གཙོད་ངེས་རེད་
 ཟེར། འདི་ནི་ཡ་མཚན་པའི་སྐད་ཆ་ཞིག་རེད། རང་རེའི་ནང་བརྟན་ནི་ལུང་རིགས་
 གཉིས་ལས་ཀྱང་རིགས་ལམ་མམ་གཏན་ཆོགས་ཀྱིས་བྱུབ་པ་ཞིག་ཡིན་སྲིད་སྲིད་རོལ་པའི་
 བྱུབ་མཐའ་གང་གིས་ཀྱང་གཞོད་པ་མི་འབབ་པས་ཞེད་དགོས་པ་ཐོ་གང་ཡང་མེད། རྩོན་
 ཀྱི་མཁས་པ་ནམས་ཀྱིས། ལོག་པའི་ལམ་ལ་ལུ་མེད་སྲིད། །དེ་དག་འདིར་ནི་སློབ་བྱ་
 མིན། །ཞེས་བརྗོད་མི་ཆར་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་བཞག་པ་ལས། ནང་བརྟན་ལ་གཞོད་
 པའི་ཞེད་སྤང་གིས་བཏང་སྒྲོམས་སུ་བཞག་པ་ཞིག་གཏན་ནས་མ་ཡིན། རི་སྐད་དུ། བྱུབ་
 མཐའ་རིན་ཆེན་སྤང་བར། ལྟ་བུ་ངན་པའི་ལུ་ལ་སྤྲེགས་འཆའ་བའི། །སྤྱི་རོལ་བྱུབ་
 མཐའི་རང་བཞིན་མ་ལུས་པ། །ལེགས་པར་ཤེས་ཏེ་སྤྱོད་བར་བྱེད་པ་ནི། །ཐར་པའི་
 ཁྱོད་དུ་འདུག་པའི་བེམ་སྐས་སོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། གཞན་དུ་ན། ནང་བརྟན་
 དུ་མཐའ་གཞན་ཞིགས་སློབས་ཀྱིས་བྱུབ་དོན་འཛོལ་བའོ། །གོལ་སའམ་ལོག་ཉོག་སེལ་

དགོས་པར་གསུངས་པའི་གོ་རིམ་འདི་དག་ནང་འགལ་ག་སྟག་མ་རེད་དམ། བསམ་
 གྲོ་བ་ནམས་ནི་ཆོས་ལུགས་འདྲ་མིན་གྱི་སྐོར་སྟོག་འདོད་ཡོད་ཀྱང་བོད་སྐད་དུ་མེད།
 འདོད་ཅན་ནམས་ནི་ཆགས་སྟེད་གྱི་སྐོར་སྟོག་སྟེང་བོ་ཡང་བོད་སྐད་དུ་མེད། བྱིས་པ་
 ནམས་ནི་བྱིས་སྐྱུང་སྟེ་ཆོགས་པ་སྟོག་སྟེང་བོ་ཡང་ཉུང་ཉུང་ལས་མེད། ཆན་རིག་གི་
 སྐོར་ནི་དེ་བས་ཀྱང་མེད་པས། བོད་པའི་ཁྱོད་བོད་ཡིག་བསྐྲུབས་ཏེ་ཞལ་འདོན་སྐྱོར་
 ནས་བསྐྱད་དགོས་རེད་དམ་ཞེས་དང་། བོད་ཡིག་ནི་སྐྱ་མའི་ཡི་གེ་རེད་ཟེར་བ་ལྟ་བུའི་
 སྐད་ཆ་ནམས་བྱུང་བ་རེད། དེས་ན་བོད་ཡིག་སྟེང་བཅོད་བུའི་ཆད་འཛིན་གང་ཡང་
 མེད་པར་ཤེས་བུ་ཡིན་ཆད་སྟོག་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་ཏུ་མ་ཟད། སྟོག་སྐྱེད་ཀྱིས་མཆོན་པའི་
 འཕྲུལ་ཆས་ནམས་བོད་ཡིག་ཅན་དུ་བསྐྱར་རྒྱ་དང་། བོད་ནང་དུ་ཡོད་པའི་སྟོག་བརྟན་
 སའ་སྐྱར་ཁང་ལྟ་བུས་འཛུལ་སྤྱོད་དུ་སྐད་གསལ་ཡོད་པའི་བརྟན་འཕྲིན་སྟོ་སྟེགས་་་ལུང་
 ཁམས་ས་རྒྱུས་’ (National geographic) དང་། ‘གསར་རྟོག་’ (Discovery) ‘དུང་
 འགྲོའི་སྤྱིང་’ (Animal planet) སོགས་བོད་སྐད་དུ་སའ་སྐྱར་དང་ཐད་གཏོང་བུ་བ་པ་
 བྱུང་ན། བོད་ཡིག་བཞག་སྟེ་སྐད་ཡིག་གཞན་ཁོ་ནར་འགྲམ་ཆུ་ཅུང་བའི་བྱེད་ལུགས་
 འདི་ལ་གཞི་ནས་རྫོགས་ཆོག་བཀོད་པའོ། རྒྱ་གཞུང་ནས་ཀྱང་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་སྤྱང་
 སྐྱོབ་བྱེད་པ་དངོས་བདེན་ཡིན་ཆེ་འདི་དག་ལ་དགག་བུ་མི་བྱེད་པའི་སྟོག་ལག་བསྟར་
 བྱས་ན་བོད་པས་རྒྱ་དམར་ལ་འཛིན་པའི་ཁོན་འཛིན་ཞི་ནས་འགྲིག་མཐུན་གྱི་ཁྱིམ་ཆང་
 ཞིག་ཆགས་སྟེད་པ་ཡིན།

ཡིག་སྐྱར་གྱི་སྐབས་འདིར་ཡང་ཟོར་ཡང་བ་ཉིད་བཅེད་མི་རུང་། དེ་ཡང་
 སྐབས་འདིའི་ཟོར་ཡང་བ་ནི་ཆོག་ཉུང་ལ་དོན་འདུས་པར་གོ་དགོས། དབྱིན་ཇི་དང་
 རྒྱ་ཡིག་གི་དཔེ་དེབ་སྐབ་པོ་དག་བོད་དེབ་སྟེབ་འགྱུར་གྱིས་མཐུག་པོ་རེར་སའ་སྐྱར་
 བྱེད་པ་ནི་བོད་ཡིག་གི་གནས་ཆད་མ་ཡོང་བའི་ཞན་ཆ་ཡིན་པ་རིག་པར་བྱའོ། དེས་

ན་རིག་གནས་ནང་འདྲེན་བྱེད་པར་བོད་ཡིག་གི་གནས་ཚད་མཐར་ཐིམ་པ་དགོས་
 པ་ཡིན། དཔེར་ན་བཙན་བྱོལ་བ་བོད་ཡིག་གི་གནས་ཚད་མ་ལོང་བས། བོད་
 རྒྱུར་བྱས་པའི་འཛིན་རིམ་ཁྲ་པ་བར་གྱི་ཚན་རིག་དང་སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་ཀྱི་སློབ་
 དེབ་དག་ལ་ཡིག་ཞོར་ཕྱང་གསོག་དང་རྫོད་པ་མི་བདེ་བའི་ཡིག་ཕྲང་བཅུགས་སྒྲངས་
 ལ་བརྟམས་ན་བྱ་བ་བྱས་པ་ཙམ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བྱ་རྒྱུ་ལས་མ་འདས། འོན་ཀྱང་
 བྱིས་བརྒྱུར་ནམས་སློན་དང་མི་འདྲ་བར་ཕྱན་སུམ་རེ་ཚོགས་སུ་གྱུར་པ་སོགས། ད་
 རྒྱའི་དུས་ན་བཙན་བྱོལ་དུ་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་རིག་གནས་ཡར་དར་ཡིན་པའི་ནམ་པ་
 བིན་ཏུ་གསལ་བས་བཀྲ་གིས་དོན་བཟང་རོ།

(མང་རའི་བྱམས་བཟང་ལགས་ནི། གཞི་རིམ་དགེ་ཆན་ཟུར་བཞིག་ཡིན་ཞིང་། ད་ལྟ་བལ་ཡུལ་
 གཉན་ཆེན་ཐང་ལྷ་གསར་ཤོག་གི་ཚོམ་སྒྲིག་པའི་ཕྱག་ལས་གནང་བཞིན་ཡོད།)



ཤེས་ཡོན་སྤྱོད་ཚུལ་གྱི་ནམ་གཞག་

སྤྱོད་གསལ་པམ་ཐོགས།

སོ་རུ་དར་བྱས།

༡༡། ཁ་ཆོས་ཤེས་ཡོན་སྤྱོད་བཞི་བདེ་བའི་རྒྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཅིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་པ་ནི་དོན་དངོས་
 ལུ་གྲུབ་ཅིང་། རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱོད་རྒྱ་རྒྱ་མེད་མང་པོ་ཞིག་གསར་དུ་རྟོགས་པར་བྱེད་པ་དང་
 དེ་ཡང་བསམ་སྤྱོད་བྱང་ནས་ཤེས་ཐབས་ལ་འབད་དགོས་སྐབས་རིག་པ་འདྲ་མིན་སྒྲ་ཆོགས་ཤིག་
 རྟོན་པས་ལེགས་ཉེས་འབྱེད་པའི་དཔུང་སྤྱོད་རིག་པ་འཕམ་ཤེས་རབ་འཛོལ། དེ་མིན་ལོ་ན་ངེ་མཐོར་
 སྤྱོད་སྐབས་སྐབས་གཞི་ནས་དྲན་པ་སོས་པ་བཞིན་འཛིག་རྟོན་པལ་བའི་ཉམས་སྤྱོད་གི་རིག་པ་ཅམ་
 ལས་མེད་པ་དེ་དང་སྤྱོད་བདར་བྱས་ནས་ཤེས་པ་གཉིས་ཀྱི་ཆང་གཞི་མི་འདྲ་བས་དོན་དངོས་
 ཐོག་ཀྱང་ཆེན་པོ་ཡོད། རང་ཉིད་ཀྱིས་སྤྱོད་ནས་ཤེས་པ་དེ་སྐབས་འཕལ་སོ་སོར་དགོས་བསྐྱུན་
 ཀྱིས་ཤེད་སྤྱོད་བྱང་ཆེ་རིག་པ་འཕམ་ཐབས་ལམ་གསར་བ་རེ་རྟོན་པར་མ་ཟད་ལེགས་ཉེས་སྤྱོད་
 དོར་གྱི་བསྐྱེད་བྱ་མང་པོ་ཞིག་འཛོལ་པས་ཉམས་སྤྱོད་ཆོད་མའི་རིག་པ་སོར་ཆུད་པ་ཡིན། གཞན་
 དག་ནི་གང་ཡང་མ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་གསལ་སོ་སོར་དཔུང་སྤྱོད་ཆུགས་པའི་འཛིག་རྟོན་བྱ་གཞག་
 གི་ཉམས་སྤྱོད་རིག་པ་ཅམ་ཡིན་པས་དེ་འདྲའི་སྤྱོད་ཆེན་ཅི་ཡང་མིན། དེའི་ཕྱིར་རང་ཉིད་
 ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་ལམ་དུ་མི་འགྲོ་བར་སྤང་སྤང་གི་ནམ་དཔེ་མ་ནོར་བར་འབྱེད་པའི་ཤེས་རབ་རྒྱ་

ལ་སྐྱེ་བའི་ཐབས་སུ་འབད་པ་དང་ལྷག་པར་དུ་རང་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་པའི་གནས་ལ་སྦྱོང་བ་བྱེད་
 བྱ་གལ་ཆེ་སྐབས་འདིར་སློབ་གསལ་གཞིན་ཏུ་ནམས་ཀྱིས་སྦྱོབ་སྦྱོང་རིམ་ལྔར་བྱེད་ཚུལ་སློབ་ས་བཅད་
 གསུམ་གྱིས་སློབ་ས་མདོ་ཙམ་སྦྱོབ་ན།

དང་པོ། སྦྱོར་སྒྲིག་སྦྱོབ་སྐབས།

སྦྱོབ་དཔོན་ཐོན་མིས། བསྐྱབ་ལ་བརྩོན་པའི་གང་ཟག་གིས། དང་པོར་ང་རོ་ནམས་
 ལ་སྦྱངས། རྩོན་འཇུག་མིང་གཞི་རྩེས་འཇུག་ནམས། རྩོག་གི་ཆེད་དུ་བསྐྱབ་པ་ཡིན། ཞེས་
 གསུངས་པ་ལྟར། ཐོག་མར་སྦྱོར་སྒྲིག་སྐབས་དབྱངས་གསལ་ནམས་ཐད་ཀར་སྒྲིག་ཤེས་པ་
 ཙམ་མ་ཡིན་པར་མགོ་རྟོང་སྒྲིག་པ་དང་རེའུ་མིག་ནང་གཏོར་ནས་ངོས་འཛིན་བྱ་བྱབ་པ་ཞིག་
 དང་། དེ་དག་ལ་འང་དབྱངས་དང་མགོ་འདོགས། རྩོན་འཇུག་དང་རྩེས་འཇུག་ཡང་འཇུག་
 སྦྱོར་ཚུལ་བཅས་སྐྱེ་གནས་སོགས་ཀྱི་ང་རོ་སླེ་གདངས་ཐོན་པའི་སྦྱ་དག་གསལ་གསུམ་ཆང་
 བ་ཞིག་དང་། རྩོན་འཇུག་དང་མིང་གཞི། རྩེས་འཇུག་དང་ཡང་འཇུག་ནམས་མ་འདྲེས་
 པར་ཤེས་ཆེད། ཆོག་བར་རེ་རེ་བཞིན་རིམ་འདྲེད་ཀྱིས་ངོ་སྦྱོད་དེ་བྱིས་སྦྱིན་པ་ཞིག་སྦྱོབ་
 པ་ནི་སྒྲིག་ཚུལ་ལེགས་པོ་འབྱུང་བའི་མང་གཞི་རྒྱབས་ཆེན་དང་རྩོན་རྩེས་མིང་གསུམ་སོགས་
 སོ་སོར་བྱེས་པ་དང་སྦྱར་བའི་དགོས་པ་འང་ཁར་ལ་ཤེས་པ་ཡིན།

ཐམས་ཅད་ཤེས་པ་འདྲ་མཚུངས་མིན་པས་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཁོངས་བཅད་སྦྱོད་ཉུང་
 བ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྐད་དང་ཏ་ཨ་སོགས་དུས་ཡུན་གང་འཆམ་རིང་མཐོང་ཡུལ་དུ་མ་གྱུར་པས་
 མི་ཤེས་མཁན་གང་མང་ཡོད་སྐབས་ཐོག་མར་དབྱངས་གསལ་སོགས་ངོས་འཛིན་དང་སྦྱོར་
 རྩོག་གི་ནམ་གཞག་ལེགས་པོ་དགོས་པ་ཆེས་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ། རྩ་མོ་ནས་བོད་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་ནང་
 དར་བའི་བྱིས་པ་ཆོར་སྒྲིག་སྦྱོབ་སྐབས་དགེ་ཆེན་གྱིས་སྦྱོབ་མ་རེ་རེ་བཞིན་དབྱངས་གསལ་དང་

ཇི་ལྟར་སྒྲུབ་པའི་ཚུལ་ནི་སྟོན་གྱི་པོད་སྐད་དག་པ་ཉིད་ལ་བརྟུན་པའི་སྐྱ་རི་ལྟར་འབྱུང་བ་
 དེ་ལྟར་མཁན་པོ་འདིས་སྒྲུབ་པ་ཡིན་སྐད་ལ་འཕུལ་ནི་མོགས་ཀྱི་བྱར་གསལ་བ་མེད་ན་ཡི་
 གོ་ལ་དེ་ལྟར་ཐོབ་པ་རྒྱ་མཚན་གང་གིས་ཉོགས། ཞེས་གསུངས་པ་དེས་ཀྱང་དབྱངས་གསལ་
 མོགས་སྒྲུབ་ཚུལ་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་ནམ་གཞག་འདི་ལུགས་སྟོལ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་བོད་ཀྱི་སྐྱ་
 གདངས་ཉིད་ལ་དེ་ལྟར་འབྱུང་བས་ཡིན། སྐབས་གི་གནས་དེ་ལྟ་བུའི་སྟོན་རྗེས་དང་མགོ་
 འདོགས་སོགས་ཀྱི་གདངས་དང་བརྟུན་པ་མི་གསལ་བ་སྣ་ཚོགས་བྱུང་བ་དང་འབྲེ་བའི་ཆེ་
 ཡང་མ་དག་རྒྱན་འབྲམས་སུ་གྱུར་པས་དེ་བརྒྱུག་པའི་ཐབས་སུ་དག་ཡིག་གི་གཞུང་ཆེ་རྒྱང་
 མང་དུ་འཕེལ་བའི་མགོ་ཚུགས་པ་ཡིན་ནོ། །

སྒྲེ་བོ་སུ་ཞིག་ཀྱང་སར་སྟོད་སྐབས་ཀྱང་ཁྱོད་ལག་སྟོར་གྱིས་སྟོད་པ་ནི་གྲ་ཡངས་
 དང་སྦྱིད་པོར་བྱས་པའི་ཚུགས་ཀ་ཡིན་ཡང་དོན་དུ་དགོ་ལས་སྟོན་ཆེ། གཞན་དག་གི་
 མིག་སྔར་མི་མཛེས་པ་དང་མ་གུས་པ། སྦྱིད་ལུག་སོགས་ཀྱི་ལེ་ལོ་ལ་གོམས་པས་བྱ་བ་
 གང་ཞིག་ལ་འང་འདུག་དཀའ་ཞིང་ལུང་མ་བསྟན་གྱིས་སེམས་ཟིན་ནས་བྱིང་ཆུགས་ཆེ་
 བའི་མི་ཞིག་ཡིན་པ་ར་སྟོད་བྱེད་པ་དང་། གཞན་ཡང་འཕྲོད་བཞེན་གྱི་སྟོགས་ལ་འང་
 གཞོད་པའི་བགད་རྒྱན་མང་། དེའི་ཕྱིར་ལོ་ན་རྒྱང་དུས་ནས་སྟོད་སྐབས་ཀྱིས་མཚོན་
 བཟང་པོའི་བྱ་སྟོད་རིགས་ན་བར་ཡང་ཡང་སྟོག་རྒྱ་གཅིགས་ཆེར་བཟུང་སྟེ་ལམ་ཉོན་བྱེད་
 དགོས། དཔེར་ན། སྟོབ་ལུག་ཚོས་སྟོར་སྟོང་སྐབས་གཟུགས་པོ་དྲང་པོར་བསྐངས་ཏེ་
 སྐད་ལུགས་ཆེན་པོས་དལ་བྱར་སྟོག་པ་ནི་ནམ་རིག་དྲངས་གིང་གསལ་ལ་ངལ་དུ་བཞི་འབྱུང་
 བ་དང་། བད་སྟོད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ནང་སྟོན་རྗེས་མིང་གསུམ་རི་ལྟར་གཏན་ལ་
 ཐབ་པ་ལྟར་སྒྲ་དག་གསལ་གསུམ་ཆང་བ་སྟོག་ཐུབ་པ་སོགས་ལ་ཐན་ཆ་ཆེན་པོ་ཐོབ་སྟེ་མི་
 ཆོའི་ནང་བཟང་སྟོགས་ཀྱི་ཆ་ཞིག་ལྟན་སྦྱེས་སུ་འདགས་པར་བྱས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ས་སྒྲ་
 བསྟོད་ནམས་ཅེ་མོའི་ཡི་གེའི་བསྐྱག་ཐབས་བྱས་པ་བདེ་བླག་དུ་འདུག་པ་ལས། སྟོག་སྐད་

སྒྲོབ་པ་ཐོག་མའི་ཆོ། ཁྲོག་པ་སྒྲུབ་པ་རྒྱུ། ཉེ་ནས་དལ་བར་བྱ་བ་དང་། ཉེ་བུགས་
 ཐག་བསྐངས་པ་ཉིད་ལ་བསྒྲུབ། ཟུར་ཕྱིན་མ་ཞོར་ལྷག་ཆད་མེད། ཁྲུ་སྒྲུབ་མཉམ་ལ་
 ཐོགས་དུགས་མེད། ཉེ་ལ་ཞིང་མཁྱིན་པ་རབ་དུ་ཉན། ཁྲོག་མཐར་ཕྱིན་པའི་ཆད་ཡིན་
 མོ། ཞེས་དང་། སྒྲོབ་ཞིང་ཁྲོག་པའི་དུས་ན་ནི། མཐའ་ཉེན་ཟུར་ཕྱིན་རབ་དུ་བསྒྲུབས།
 ཞེས་དང་། དེ་ལྟར་སྒྲོབ་སྒྲོག་སྒྲོབ་པའི་ཆོ། འན་ཏན་བསྐྱེད་ན་ཕྱི་ནས་སྒྲུབ། ཞེས་གསུངས་
 པའི་དོན་བཞིན་གསར་སྒྲོབ་སྒྲུབས་ནས་ཡི་གའི་སྒྲུབ་གནས་དང་མཐུན་པའམ་སྒྲུབ་དག་གསལ་
 གསུམ་ཆང་བ་ཞིག་བསྒྲུབས་ན་སྒྲོགས་གང་ཅིར་ཤན་པ་མི་དམན་པ་འཕྲོབ་པས་དགེ་སྒྲོབ་
 གཉིས་ཀྱིས་ཆོགས་ལ་མི་ལྟ་བར་དམ་དོན་གྱི་སྒྲོག་སྒྲོབ་དགོས་པ་ཆེས་ཤིན་དུ་གལ་ཆོ།

སྒྲུབ་པའི་དུས་མཆན་ཉིད་ཀྱི་གྲུ་ས་ཁག་གི་ནང་ཁ་དོག་དཀར་དམར་རམ་མཆན་
 ཉིད་གསར་སྒྲོབ་གྲུ་གཞོན་ནམས་ལ་མཆན་ཉིད་དང་མཆན་གཞི་དོས་འཛིན་དང་ཚོད་
 པ་ཇི་ལྟར་ཚོད་ཚུལ་གྱི་ནམ་གཞག་སོགས་མཉམ་དུ་སྒྲོར་སྒྲོང་གིས་སྒྲོ་དོར་འཇགས་
 ཐབས་བྱེད་པའི་ཚུལ་འདིར་ལེགས་ཆ་མང་པོ་འདུག ལྷག་པར་དེང་གི་དུས་དགོས་
 མཁའོ་དབང་གིས་མི་རིགས་གཞན་དག་ལ་སྐད་ཡིག་སོགས་སྒྲོབ་སྒྲུབས་གཅིག་གིས་
 མ་ཤེས་པ་ཞིག་གཅིག་གིས་ཤེས་ནས་ནང་ཁུལ་བརྒྱུད་རོགས་བྱེད་པའི་ཚུལ་འདིས།
 བོད་སྐད་ཀྱི་གདངས་ཐོན་པ་ལ་གཞོགས་འདེགས་སྒྲུབས་ཆེན་རེ་བྱེད་པས་དགེ་སྒྲོབ་
 གཉིས་ཀའི་བརྒྱུད་འཕྲོད་མིན་གྱི་དཀའ་ངལ་རྒྱུར་རེ་སེལ་བ་ཤན་པར་མ་ཟད་སྒྲོབ་མས་
 མཁྱོགས་པོར་ཤེས་པ་ལའང་དགེ་མཆན་མི་དམན་པའི་བྱེད་ཡོན་མཆིས་པས་རྒྱན་
 འཕྲོངས་བྱེད་གལ་ཆོ་བར་མཐོང་ངོ་། །

གཉིས་པ། གང་ཞིག་སྤངས་པ་དེ་ཡིད་ལ་བརྟན་པར་འཇགས་ཐབས།

བོད་མི་རིགས་ཀྱི་སློབ་སྦྱང་གྲེང་ཚུལ་གྱི་འཕེལ་རིམ་ལ་བསམ་གཞིགས་སྐབས། གནའ་
 རྒྱུ་གཉིས་མི་འདྲ་བ་མཐོང་ཆོས་སུ་གྲུབ་ཅིང་། དེ་ནི་འདས་པའི་དུས་ཡུན་རིང་སློབ་སྦྱང་གྲེང་
 བོ་ཕལ་མོ་ཆེ་གྲུ་བཅུན་ཅམ་དུ་ཟད་སྐབས་འདོན་ཆོས་སྦྱོང་སོགས་ངེས་གཏན་འཁེལ་བའི་སློབ་
 སྦྱང་གྲེང་ཡུལ་ཆད་གཞི་རྣམས་བྱང་ཆ་ཐོན་པ་ཞིག་སྦྱོང་བཟུང་གྲེང་སློབ་བོད་ཀྱི་བྱ་བའི་ཕྱི་
 དེ་རི་ལྟར་སྦྱང་བའི་ཚུལ་ནི། དབྱངས་གསལ་སྦྱར་སྒྲིག་སོགས་ལེགས་པར་ངོ་འཕྲོད་པ་ཞིག་
 བསྐྱབས་ནས་སྐབས་བབ་ཆོས་བརྒྱད་དེའི་སྒྲ་མའི་རྣལ་འབྱོར་དང་གསེལ་འདེབས་བཅས་ཆོས་
 སྦྱོང་སྒྲ་ཆོགས་རིམ་པར་སྦྱང་། དེ་ནས་གཞུང་ཆེན་མོ་རྣམས་ལ་སློབ་སྦྱང་གྲེང་པའི་མགོ་འཇུགས་
 པ་སོགས་དར་རྒྱས་ཆེ་ཡང་། འདིར་དེང་དུས་སློབ་གྲུ་བ་དག་གིས་སློབ་སྦྱང་གྲེང་ཚུལ་སྒྲིཌ་
 གཙོར་འདོན་གྱིས་སྤྱོད་ཅམ་བཟོད་ན།

༡) བསྐྱབ་བྱའི་སློབ་ཆ་ན་དེའི་སྒྲིང་དོན་སྤྱོད་གསལ་བསྐྱབ་བྱས་པའི་སྒྲིཌ་ཆོག་གམ་
 ཙ་བ་སློ་འཛིན་བྱས་ན་གཞུང་དེའི་བཟོད་སྒྲིང་གི་གྲུབ་ཆ་རྟོགས་པར་ཕན་ཐོགས་ཤིང་། དོན་
 ལ་བསམ་གཞིགས་མི་བྱེད་པར་ཙ་འབྲེལ་སྒྲགས་ནས་ཨུ་ཚུགས་ཀྱིས་སློ་འཛིན་བྱེད་པ་ནི་འབྲེལ་
 ཅམ་ལས་ཕུགས་ཏེ་དོན་ངོ་མའི་ལག་ལེན་སྐབས་ཕན་པ་དེ་ཅམ་མི་འབྱུང་བས་སློབ་སྦྱང་གྲེང་
 ཐབས་ཀྱི་ལམ་ཡན་དུ་འཕུན་པ་ཡིན། སློབ་སྦྱང་ཟེར་བ་ནི། རང་ཉིད་ཀྱིས་སྤྲར་མ་ཤེས་
 པའི་མིང་ཆོག་གསར་པ་ཞིག་སེམས་ལ་འཛིན་ཀྱི་གཅིག་པུ་མིན་པར་མིང་ཆོག་དེ་བརྒྱད་ནས་
 དོན་དག་གང་ཞིག་སློ་ངོར་རྟོགས་ཐབས་བྱ་དགོས་ཤིང་། དཔེར་ན། ཤེས་ཡོན་ནི་ལྷེ་མིག་
 དང་ཤེས་བྱ་ནི་བང་མཛོད་ལྟ་བུ་ཡིན། ཤེས་ཡོན་གྱི་ལྷེ་མིག་(ཤེས་ཡོན་ནི་ཐོབ་བྱ་ཞིག་ཡིན་
 པས་ཐོབ་བྱེད་ལྷེ་མིག་གིས་དཔེ་རུ་སྒྱུར་བ་རྩུང་ཟད་མི་བདེ་སྙམ།) དེ་བེད་སྦྱོང་བྱས་ནས་ཤེས་བྱའི་བང་
 མཛོད་ཀྱི་སློ་བྱེས་ཏེ། རང་ཉིད་ཀྱིས་སྤྲར་རྟོགས་པ་རྣམས་མང་གཞིར་བབྱུང་ནས་སོ་སོར་རྟོག་

པའི་ཤེས་རབ་བམ་ཙམ་པར་དཔྱད་པའི་སྒྲིལ་སྒྲིལ་ཆོས་དེ་དང་དེའི་གནས་ལུགས་རྟོགས་ཐུབ་པ་
 ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད། དེའི་སྤྱིར་དཔེར་འཁོད་པའི་ཤེས་བྱ་ཤེས་པ་ཙམ་ལ་ཤེས་ཡིན་ཅན་ཟེར་
 ན་གྲགས་འཇུག་དང་འགལ་བའི་བད་ཆད་ཙམ་དུ་ཟེད། འདིར་ཆོག་ཆོགས་མང་བར་འགྱུར་
 བས་བརྟེན་བྱ་དགེ་གནད་དང་རྟེན་བྱེད་སློབ་མ་གཉིས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ཞིག་ཆང་དགོས་མིན་གྱི་
 བཤད་རྒྱུ་མོགས་མ་སྒྲིལ་གྱི་ཆེད། སློབ་མ་གང་ཞིག་ལ་འདྲ་མཉམ་དུ་མི་རུང་བའི་མཚན་ཉིད་གཅིག་
 མི། རང་ཉིད་རྣམ་དཔྱད་དང་ཐུན་པའི་ཤེས་ཡིན་ཅན་ཞིག་བྱེད་འདོད་ཕྱིན་སྟོང་རུང་དང་དུར་
 བཅོམ་ཆེ་བ་ཅན་ཡོང་ཐབས་ལ་རིག་པ་སྒྲིམ་དགོས་པ་ཆེས་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ།

ཁ) ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་རིག་གནས་ཀྱི་སྐད་ཆ་གང་ཞིག་བཤད་པའི་སྐབས་སྟོན་
 ཀྱི་སྒྲིལ་གསུམ་དང་བྲལ་བ་ཞིག་དགོས་པ་རིགས་པས་གྲུབ་སྟེ། དགེ་གན་གྱིས་གང་བཤད་
 བྱིད་སྐབས་ལུས་ཆོགས་གལ་དུ་བསྐྱད་གྱུར་དེ་ལ་སྒྲིལ་གཏོང་པར་སྟོན་ཁ་སྐྱབ་པ་དང་། ཉན་
 ཡང་སེམས་ན་ལ་དུ་མི་ཤབ་པར་ཡིད་ལ་མི་འཛིན་པ་ཞབས་དོལ་བ་དང་། རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་
 རིགས་ཀྱི་རིག་གཞུང་བདག་གཅེས་བྱེད་དགོས་པ་མོགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཐོར་ཏེ། རང་ཉིད་
 རྒྱལ་འདོད་དང་ཁོ་གྲགས་དོན་གཉེར་བཅས་ཀྱི་སྟོང་ངན་པ་འམ་ཕ་རོལ་པོ་བཤད་བྱིད་མཁན་
 ཀྱི་ཡོན་ཏན་ལ་མི་ལྟ་བུར་དེའི་སྒྲིལ་ཆེ་ཆུང་འཆོལ་བ་དང་སྟོང་འདོགས་བྱེད་པ་མོགས་སྟོན་
 འི་མ་ཅན་ལྟ་བུའི་སྒྲིལ་གྱི་རིགས་རིང་ནས་སྤངས་ཏེ་ཡིད་གཟབ་གྱིས་ཉན་ཞིང་། སྐབས་
 བབ་སློབ་ཆུང་སྤྱི་དང་དཀའ་གནད་ཁག་ལ་འབྲེལ་བཤད་དང་དོགས་གཅོད། ཟེན་བྱིས་བཏབ་
 པ་རྣམས་ཇི་བཞིན་སྒྲིལ་ངེས་ཐབས་བརྟེན་ཐོ་བཀོད་ནས་གནད་དུ་སྒྲིལ་པའི་སྟོང་བདར་བྱེད་
 དགོས།

དགེ་གན་གྱིས་སློབ་ཆུང་གཅི་པོ་བདར་གཞོད་པ་ཞིག་བྱིད་རྒྱ་ལས་དེ་དང་འབྲེལ་ཡོད་
 མཐའ་དག་སློབ་པ་དང་། སློབ་མར་ཤེས་ཡིན་ཤེས་པའི་དཀའ་ཁག་ཐམས་ཅད་དགེ་གན་གྱིས་
 སེལ་བར་བྱེད་པ་ནི་སློབ་མའི་རྣམ་དཔྱད་ཐེད་སྟོན་གཏོང་བའི་འགོག་རྩོམ་པས་ཤེས་སྒྲིལ་རིགས་

ནམས་དེབ་འདི་དང་དེའི་ངོར་གསལ་ཞེས་སྟོབ་སྟོན་བྱས་ཏེ་སྟོབ་མ་སོ་སོར་སྟོག་དུ་བརྩམ་ན་
ཤེས་ཡོན་ཡར་རྒྱས་དང་དེབ་ལྟ་སྟོག་གི་ཕྱོགས་ལ་གོམས་འདྲིས་ཆེ་བ་འབྱུང་བའི་ཐབས་ལམ་
ཞིག་ཡིན། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་དཔེ་སྟོག་ལ་དགའ་ཞེན་དང་སེམས་གྲགས་འཕེལ་
རྒྱས་གྱིས་ལྟ་སྟོག་ཡངས་པ་ཞིག་དུ་འབྱུར་བས་མི་ཤེས་པའི་དཀའ་ཁག་རིགས་ཀྱང་སེལ་བ་ལ་
ཕན་ཐོགས་འབྱུང་།

སྟོབ་ཆོན་དང་གཞུང་གང་ཞིག་མཐོང་བ་ཙམ་གྱིས་དེ་རི་ལྟར་སྟོང་ཚུལ་གྱི་ཐབས་
ལམ་ལ་མཐོང་བསམ་གཏོང་བ་དང་སྟོབ་མི་སྦྱེད་པར་མཐོང་སྟོན་ཙམ་གྱིས་སྟོང་བྱུང་མིན་གྱི་
དོགས་པ་བསྐྱངས་ནས་རང་སྟོར་བྱ་བ་དེར་འཇུག་པའི་འབད་བརྩོན་གྱི་དཔལ་ཞུས་པར་བྱེད་
པའི་སྦྱེད་ལུག་པའི་ལེ་ལོ་དང་། ཅེ་དགོད་དང་བག་མེད་གྱིས་མཆོན་བྱ་སྟོང་ངན་པའི་རིགས་
ལ་ཆོང་བ་མེད་པར་དུས་རྒྱུན་དེ་སྟོར་ལ་གཡེང་བའི་བྱ་བ་ངན་པར་རང་བཞིན་གྱིས་དང་ཞེན་
ཆེ་བའི་བྱ་བ་ངན་ཞེན་གྱི་ལེ་ལོ་དང་། ནང་སྟོང་དང་དེབ་རིགས་ལྟ་སྟོག་གིས་མཆོན་བྱ་བ་
གང་ཞིག་ཀྱང་རྗེས་སུ་བྱ་དགོས་སྟམ་པའི་དུས་བསྐྱངས་བྱེད་པའི་ལེ་ལོ་སོགས་སྤངས་ཤིང་།
སེམས་ལ་དཔལ་བའམ་སྙིང་སྟོབས་བསྐྱེད་དེ་གཞུང་ལུགས་སྟོང་བ་དང་བྱ་བ་གང་ཞིག་ཀྱང་
བྱེད་བྱུང་སྟམ་པའི་སྟོབས་པ་དང་དང་བཅས་བརྩོན་འགྲུས་བྱས་ནས་སྦྱེད་ལུག་པའི་ལེ་ལོ་སྟོང་
བ་དང་། བཟང་སྟོང་དང་འགལ་པའི་ཅེ་དགོད་དང་བག་མེད། ནམ་གཡེང་བྱེད་པ་ནི་མི་
ཆོ་ཆུད་ཐོས་དང་རྒྱུག་པ་གསོག་པའི་རྒྱར་མཐོང་ནས་བྱ་བ་ངན་ཞེན་གྱི་ལེ་ལོ་སྟོང་བ་དང་།
བྱ་བ་ཆེ་ཆུང་ལ་མ་ལྟོས་པར་སང་གནངས་སམ་རྗེས་སུ་བྱ་སྟམ་པའི་དུས་བསྐྱངས་ཀྱི་སྦྱི་བཞོལ་
རིགས་དོར་ཏེ་བསྐྱར་འཆོས་དགོས་པའི་སྒྲ་ཆོས་སོགས་མི་བྱེད་པར་སྐབས་བབ་སོ་སོར་ཆགས་
སུ་ཆུད་པ་འབྱུང་ཐབས་ལ་བརྩོན་འགྲུས་བསྐྱེད་དགོས་པ་ཤེས་ཡོན་ལ་དོན་གཉེར་ཆེ་བ་དག་གིས་
གཟབ་པར་བྱ་དགོས་པའི་གནད་ཅིག་ཀྱང་ཡིན།

མདོར་ན། སློབ་མ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་ན་བ་མི་གཏོང་པའི་སྡོད་ཁ་སྐྱབ་པ་དང་། ཉན་
ཀྱང་ཡིད་ལ་མི་འཛིན་པའི་སྡོད་ཞབས་བཅོལ་བ་དང་། ན་བ་གཏད་ནས་ཉན་ནའང་སློང་ར་
མ་རུངས་པ་སྒྲ་དགུ་འཆར་པའི་སྡོད་ཇི་མ་ཅན་ལྟ་བུ་སྟེ་སྡོད་ཀྱི་སྦྱོན་གསུམ་དང་། སྦྱིད་
ལུག་དང་བྱ་བ་ངན་ཞེན། ཕྱི་བཤོལ་གྱི་ལེ་ལོ་གསུམ་བཅས་ནི་དམ་པའི་སྒྲ་ཆོས་དང་འཛིག་
རྟེན་མི་ཆོས་གང་གི་ཆ་ནས་བཤད་ཀྱང་འདོར་དགོས་པའི་གནད་ཀྱི་དོན་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་
པར་གྱིས་ཤིག།

ག། སློབ་ཚན་གྱི་ནང་དོན་ལེགས་པོ་མ་ཤེས་ཕྱིན་བསྐྱར་སྦྱོང་ཅི་ཅུམ་བྱས་ཀྱང་
མི་ཕན་པས་ཐོག་མར་ཆོག་རེ་རེ་བཞིན་བདེ་དགོལ་ལམ་སྦྱིའི་བརྗོད་བྱ་རྟོགས་པར་བྱེད་དགོས་
པ་དང་། དཀའ་གནད་ཅེས་པ་སྦྱང་བྱའི་གཞུང་དེ་ལ་རེ་བྱང་ཡོད་དུ་ཆུག་ཀྱང་གཙོ་བོ་རང་
གིས་གང་མ་ཤེས་པ་དེ་དཀའ་གནད་དུ་བརྒྱུང་ནས་ནན་ཏན་གྱིས་ལྟ་སྟོག་ཞིབ་མོར་བྱས་ཏེ་
ནང་དོན་ནུམས་སྒོ་ལ་ངེས་པར་བྱེད་དགོས། དེ་ཡང་ཐོག་མར་སློབ་ཚན་དེར་རགས་བཞུས་
ཤིག་བྱས་རྗེས་སྒྲར་དུ་མ་མཚམས་སོ་སོའི་ནང་དོན་དང་དཀའ་གནད་བཅས་ལ་རིམ་བཞིན་
བསྐྱར་སྦྱོང་བརྗོད་བྱ་སྦྱི་རྟོགས་པའི་གོམས་འདུས་བརྟེན་པ་ནི་སློང་ར་ངེས་ཐབས་ཤིག་ཡིན།
ཆོག་དོན་བདེ་འབྲེལ་དང་གོ་དཀའ་བ་ནུམས་འབྲེལ་ཡོད་གཞུང་ལ་གཟིགས་ནས་རང་གིས་
ཤེས་ཐབས་ལ་འབད་ཅིང་ཐུན་མིན་གྱི་མན་ངག་ནུམས་ཟིན་བྲིས་བཏབ་སྟེ་སློང་ར་འཇགས་
པར་བྱེད་དགོས། འོན་ཀྱང་། དཔེ་མང་ལྟ་བུ་ཤེས་རབ་འཆལ་བའི་རྒྱ། །ཞེས་གསུངས་པ་
བཞིན་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་གཞུང་དེ་ཡང་གྲགས་ཅན་ནུམ་ཚད་ལྡན་དག་ལ་ལྟ་དགོས་པ་ལས་དོན་
ཕྱིན་ཅི་ལོག་པ་དང་དོན་མེད་ཀྱི་དཔེ་ཆོགས་མང་པོར་བརྟུན་ན་སློམ་འཕུན་པར་ལེགས་ཉེས་
ཀྱི་ནུམ་དབྱེ་འབྱེད་དཀའ།

གང་ཞིག་ལ་སྦྱོང་བའི་ཅ་ཆོག་སློང་འཛིན་གྱིས་ཆོག་དོན་ལ་མཉོ་བསམ་གཏོང་བཞིན་
བཏོན་ན་བསྐྱར་སྦྱོང་བྱས་པ་དང་མཚུངས་ལ་ཅ་འབྲེལ་སྒྲགས་ནས་བྱིད་སྐབས་ཀྱང་ས་ཆོད་

གཞན་དང་མི་འདྲ་བ་ཞིག་འབྱུང་ངེས། ཅ་བ་སློ་འཛིན་བྱས་ཏེ་སྤངས་ན་སྤང་པའི་ནང་བག་
 ཆགས་ཟབ་མོ་ཞིག་བསྐྱེད་ཐུབ་པར་སྤེལ་ཆོས་མེད་པས་སྤྱད་བྱའི་གཞུང་དེའི་ཅ་བ་སློ་འཛིན་སྟོན་
 ཡང་ཡང་སྦྱར་སྤྱད་བྱེད་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལུན་སྤུང་ངེ་ཆོག་པས་སྤྱད་ཏེ་དེ་ཀྱི་ཐབས་
 ལེགས་ཤོས་ཤིག་ཡིན།

སློབ་ཁྲིད་སྐབས་ཉིན་རེའི་སློབ་ཆན་དེའི་ནང་དོན་གལ་གནད་ཅན་རྣམས་སྤྱད་ལེན་
 གྱིས་སློ་ངོར་ཆགས་ཚུད་ཅིག་ངེས་ཐབས་ལ་འབད་དགོས། དེ་མིན་སློབ་མཇུག་གསལ་ལོ་འཁོར་
 ཡིག་ཆད་སྐབས་སྤེལ་བྱེད་ཆེ་བ་རང་བཞིན་གྱིས་འབྱུང་བས་སློབ་ཆན་རྣམས་སྤེལ་གཅིག་ལ་
 བསྐྱར་སྦྱོང་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་དཀའ་ངལ་ཆེ་བས་ཉིན་ཁར་འཕྲད་སྤྱོད། བསྐྱར་སྦྱོང་གིས་ཡང་ཡང་
 ཁོམས་འདྲིས་བརྟེན་ན་དུན་པའི་ངོར་དོ་ལ་རི་མོ་བཞོས་པ་ལྟར་འབྱུར་བས་རྗེས་སྤྱོད་གསལ་
 འདེབས་པ་ཙམ་ལས་མི་དགོས་པར་སེམས་སྦྱོང་པོར་བྱས་ནས་སོས་དལ་ངང་སློབ་ཤིག་ལེགས་
 པོར་བྱེད་ཐུབ་ཅིང་འཕུལ་ཡུགས་གཉིས་ཀར་གྲུབ་འབྲས་ཀྱང་གཟེངས་སྤྱོད་པ་འབྱུང་བས་
 མི་ཆེད་ནང་སློ་ངོར་བརྟན་པོར་འཇགས་ཐབས་དེ་ལས་ཟབ་པ་ཞིག་མེད།

ང) སློབ་ཆན་གང་ཞིག་གི་ནང་དོན་སློ་ལ་ངེས་པར་བྱེད་སྤངས་ནི། སློབ་ཆན་
 དེའི་ས་བཅད་དང་གཅོད་མཆོམས་ཁག་གི་ནང་དོན་རྣམས་མ་འདྲེས་པར་ཤེས་དགོས་པས་
 དེ་གཉིས་གང་རུང་གཅིག་ས་འཛིན་གྱིས་སྤངས་ནས་སློ་ངོར་ངེས་དགོས། དེ་ཡང་སློ་ངོར་
 ངེས་དཀའ་སེ་བ་ཞིག་ཡིན་ན་ཤོག་ངོས་སམ་དེའི་སྤྱེད་ཀའམ་ཡང་ན་ཐིག་སྤྱོད་འགའ་བསྐྱགས་
 ཏེ་སྟོན་མ་ནས་ནང་དོན་ངེས་པར་བྱེད་པའི་བསམ་སློབ་གཏོང་སྤངས་ཁོམས་འདྲིས་ཀྱིས་བརྟེན་
 བྱ་གང་ཞིག་ཤེས་པར་བྱས་ན། ཡིད་ལ་བརྟན་པོར་འཇགས་ཐུབ་པ་ལས་མ་ཤེས་པས་དོར་
 བའམ་ཆོག་ཙམ་སློར་བཟུང་བས་ནི་དེ་ཙམ་མི་ཡན། དེ་བཞིན་ལོ་རྒྱུས་ལ་སྤྱངས་ཀྱང་གོང་
 བཤད་རྣམས་འདོར་ལེན་དང་འབྲེལ་གཅོ་བོ་བྱ་བ་དེ་བྱུང་བའི་ལོ་ཁམས་ཀྱིས་མཆོན་དུས་ཆོག་ས་
 ཆེ་ཆུང་དང་མི་སྣ་གཅོ་བོ། བྱ་བ་དེའི་བྱུང་རིམ་དང་མཇུག་འབྲས་སོགས་ནི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དོན་

སྒྲིང་ཡིན་པས་དེ་དག་སྒྲོ་འཛིན་ཐོག་ནང་དོན་གནད་བརྒྱུས་ཤིག་ཤེས་ཐབས་ལ་འབད་བཅོལ་
 བྱེད་དགོས། གཞུང་གང་ཞིག་སྒྲོ་བ་ནང་ནང་སྒྲོང་སྤྱད་པ་ནམས་གལ་ཆེ་བས་དུས་ཐོག་དུ་
 ཆ་ཆང་བར་བྱས་ནས་བཞག་སྟེ་ཞོར་བཅོས་བགྱིས་པ་ནམས་ལའང་ཞིབ་བརྟུས་ཀྱིས་གང་ཞོར་
 ཤེས་པར་བྱས་ཏེ་སྒྲོ་བ་པ་ནི་ཕྱིན་ཆད་ཞོར་བ་མི་འབྱུང་བའི་ཐབས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན།

མདོར་ན། ཐོག་མ་ཉིད་ནས་སྒྲོང་གཞི་གང་ཞིག་གི་ཆོག་ཙམ་མ་ཡིན་པར་ནང་དོན་
 ནམ་བཟོད་སྒྲིང་གནད་དུ་འགྲོ་བ་ཞིག་སྒྲོར་ངེས་ཐབས་ཀྱི་རིགས་ལམ་འཛོལ་དགོས་པས།
 གྲུང་ཐང་བརྟན་པའི་སྒྲོན་མེས། གཞུང་ཆོག་མང་དུ་བཟུང་སྟེ་བརྒྱུར་ན་ཡང་། །དོན་ལ་
 མི་མེམས་རིམ་གྱི་འཛིན་སྒྲོག་དང་། །ནེ་ཙོའ་འདོན་པ་ལྟ་བུ་བརྒྱ་ཆར་གྱིས། །བཟོད་བྱའི་
 གནད་ལ་སྒྲོ་འདོགས་མི་ཆོད་པས། །དོན་ལ་བརྟག་དབྱེད་ཞིབ་མོར་གྱིས་ཤིག་ཨང་། །ཞེས་
 གསུངས་པ་བཞིན་སྒྲུང་གཞི་དེ་གཞུང་གྱི་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ན་ཐམས་ཅད་སྒྲོར་འཛིན་དཀའ་བ་
 ཙམ་དུ་མ་ཟད་གཞུང་གཞན་ལ་ལྟ་བུའི་ཤེགས་སུ་འགྱུར་བས། །རྫོང་བྱེད་ཆོག་དག་ལ་བརྟན་
 ནས་བཟོད་བྱའི་གནད་རྟོགས་པར་བྱེད་པ་ནི་བརྒྱུར་སྒྲོང་ལ་རག་ལས་པས་ཆོག་དོན་ལ་བསམ་
 གཞིགས་བྱེད་ཀྱིན་ཡང་ཡང་བརྒྱུར་སྒྲོང་བྱས་སྐབས་ཤིག་ཆོག་དོན་གང་ལའང་ངེས་པ་རྟོད་
 པར་མ་ཟད་གང་ཤེས་པ་དེ་ཡང་ཡིད་ལ་བརྟན་པར་འཇགས་བྱུང་བ་ཁ་ཆོན་གཙོད་འོས། ཤེས་
 ཡོན་ནི་དགོས་འདོད་འབྱུང་བའི་ཞོར་བྱ་དང་བྲན་ཤེས་ནི་བང་མཛོད་ལྟ་བུ་ཡིན་ཞེས་བཟོད་
 པ་བཞིན་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཞོར་བྱ་བྲན་ཤེས་ཀྱི་བང་མཛོད་ནང་རྟུག་དགོས་པས་བདག་མེད་ཤེས་
 ཡོན་གྱི་ཞོར་བྱ་གང་མང་འཐོབ་ཐབས་ལ་འབད་ཚུལ་བྱེད་པ་ངལ་བ་དོན་མེད་མིན། དེའི་
 ཕྱིར་འཐོབ་དུ་མེད་པའི་རྫོང་བསམ་གྱི་སྒྲོ་སྒྲིད་སྒྲ་ཆོགས་སྒྲུང་དུ་ཤོར་ཏེ་ནང་ཡང་གུས་རྟག་
 གི་བཅོལ་པ་རྒྱུར་ལེན་གྱིས་རང་ཉིད་རང་གིས་མགོ་སྒྲོར་དང་བརྒྱུ་བྱེད་མི་བྱེད་པར་བསམ་
 སྟེ་ཐུག་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་འཛོལ་སྟེག་ལ་སྟུགས་བསྐྱང་བ་ནི་འདྲ་རྫོང་ལུན་པའི་མི་ཆེ་ཞིག་འབྱུང་
 བའི་ཆེད་དུ་ཡིན་སྟེ་ཐབས་འབད་པར་རིགས་སོ། །

གསུམ་པ། རྩོམ་ཡིག་འབྲི་ཚུལ་ཐོགས་ཅམ་བཤད་པ།

॥ १ ॥ སྤྱིར་རྩོམ་ཡིག་གང་ཞིག་བྲི་བ་ལ་བརྟུན་ཏེ་དང་སྟན་གཞུང་རིག་པ་ལ་སྒྲིམ་བཅོམ་གྱིས་སྤྱིར་སྒྲིབ་ས་ལས་ཤུང་བའི་སྒྲིམ་འཛིག་གི་ཤེས་ཡོན་གང་འཆོམ་ཆུན་པ་ཞིག་དང་། སྒྲིམ་གསུམ་སྟེ་ཤེས་རབ་དམན་པ་དང་། མང་དུ་སྒྲིམ་པ་དང་བྲལ་བ། སྤྱིད་ལུག་པའི་ལ་ལོ་དང་བྲལ་བ་ཞིག་དགོས་པ་གལ་ཆེ། དེ་ཡང་རྒྱུན་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་ལ་ཆོར་སྤྱང་ཤུང་བ་ལས་ཤུབ་པའི་རྩོམ་ཡིག་ནི་སྟོན་ཆུན་གྱི་གང་ཟག་བཞིན་འཇུག་སྤྱོད་ཀྱི་རྣམ་པ་རང་ཆས་སུ་ཆུན་པས་ཆོག་རྒྱུན་སྒྲ་ཆོག་ས་པས་དེ་ཙམ་སྤྱིས་མ་བྱུང་གྲང་སྟོག་མཐའ་ཀྱི་སྤྱེ་པོ་གང་ཞིག་གི་སྤྱོད་ཆོར་ཆོར་སྤྱང་དེ་འཕྲོས་པའི་རྣམ་པ་སྟེར་བ་ནི་རྩོམ་ཡིག་དེ་ཉིད་བརྟེན་བྱ་དོན་གྱིས་མ་སྟོང་ས་ཤིང་རྟོག་ཤེད་ཆོག་གྲང་ཅུང་ལེགས་པས་ཡིན། ཡང་རྟོག་ཤེད་ཆོག་གིས་སྤྱིས་པ་ལེགས་གྲང་བརྟེན་བྱ་དོན་གྱིས་སྟོང་ས་པ་དང་བརྟེན་བྱའི་སྟོགས་སྟོར་མོ་ནས་སྤྱང་སྟེ་སྤྱབས་དོན་གཙོ་བོ་སྤྱི་བ་པར་འགྱུར་པའི་གཏམ་དང་། རྟོག་ཤེད་ཀྱི་ཆོག་ཆོག་ས་ཏེ་རྩི་ཡང་མི་མཉམ་པ་ཆོག་གང་ལེགས་སྒྲ་ཆོག་ས་ཤིག་ལུ་ཚུགས་ཀྱིས་གྲང་བསྐྱེགས་ནས་དོན་སྟེང་དུ་མི་འབབ་པའི་གོ་ལ་ས་དང་བྲལ་ཏེ་ཆོག་དོན་གཉིས་ཀ་བར་མ་ཉིད་དུ་བྱས་ནས་རྩོམ་ཡིག་བྲི་དགོས་པས། རྟོག་སྤྱིས་རབ་རྒྱ་མཆོས། ཆོག་མེད་དོན་ནི་བྱིས་པའི་གནའ་གཏམ་སྟེ། རྟོག་མེད་ཆོག་སྤྱི་ནི་ཙཱ་མ་ཁི་ཡིན། ཆོག་དོན་པན་ཚུན་སྟོགས་སུ་བསྐྱེབས་པ་ཡིས། །སྤྱབས་ཀྱི་གནད་ལ་སྤྱོད་ས་པ་དགེ་བར་མཛོད། ཅིས་ངེ་སྤྱང་གདམས་པ་སྤྱང་སྟོག་མར་རྩོམ་རིགས་ཀྱི་ལས་རིམ་ལ་འདུག་པའི་སྟོགས་ལ་གཞིན་རྒྱ་ནམས་ཀྱིས་བརྟོན་བྱ་རྟོག་ཤེད་གཉིས་ཀར་བསམ་སྟོབ་པ་དང་སྟེ་རྩོམ་ཡིག་སྤེལ་བ་ལ་གཤམ་དུ་བཀོད་པའི་ཆ་རྒྱུན་འགའ་འདྲི་སྤྱིད་བྱས་པ་ནམས་གཙོགས་ཆེར་བཟུང་ནས་འབད་པ་བྱས་ན་ཤུབ་འབྲས་གང་འཆོམ་འཕྲོད་པར་མཐོང་།

- ༡། བཟླ་བུ་འཁོར་ལ་བསམ་སྒྲིག་མེད་བཟང་རྗེས་ཚུལ་ཡིག་འབྲི་འགོ་ཚུལ་པ་དང་ཐོག་མར་ཚུལ་དེའི་ཁ་བྱང་ངམ་མིང་འབྲི་བ་རེད།
- ༢། ཐོག་མར་ཁ་བྱང་བཀོད་པ་ལ་དགོས་པ་ཡོད་དེ། རང་ཉིད་ཀྱིས་ཐོག་མའི་བསམ་སྒྲིག་འཆར་འགོད་ལྟར་འབྲི་བྱུང་པ་ལ་ཕན་ཆེ་བར་མ་ཟད་དགོས་མེད་ཀྱི་ཆོག་ཉོག་མང་པོ་མི་འབྲི་བར་རྩ་བའི་དམ་བཅའ་ལྟར་འབྱུང་བ་དང་། ཁ་ཡིག་དེ་ཡང་ཚུལ་དེའི་ནང་དོན་སྟོན་པ་བརྒྱུ་བྱས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་གམ་ཆོག་ཀྱན་གྱི་ལམ་ནས་འདོགས་ནའང་རུང་ཚུལ་དེའི་བཟླ་བུ་རགས་ཅམ་ཉོགས་པར་བྱེད་ཅིང་མིང་དོན་མཐུན་པ་ཞིག་དགོས་པས་གང་བྱུང་གིས་མིང་འདོགས་པར་མི་རིགས།
- ༣། ཚུལ་ཡིག་འབྲི་བའི་ལས་ལ་ཞུགས་སྐབས་ཐོག་མར་བཟླ་བུ་གཙོ་ཕལ་མཆོན་པར་བྱེད་པའི་ཚུལ་ཡིག་གི་རྒྱ་ཆ་སྒྲ་ཆོགས་གཏན་འཕེབས་བྱེད་དགོས།
- ༤། རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲ་ངོར་ཆོག་དོན་སྟོན་པའི་བཀོད་སྟོན་གྱི་(བཟླ་བུ་རགས་འགོད་དང་ཟིན་བྲིས་འདེབས་པ་སོགས།) ལེགས་པོ་དང་ཚུལ་ཡིག་གི་མགོ་མཇུག་འདྲན་བརྒྱ་སོགས་ལ་གོ་རིམ་ལྟན་པའི་འཆར་གཞི་འགོད་པ།
- ༥། དཔེ་དོན་འགོད་པའི་ཆེ་དཔེ་དེ་དཔེ་ཅན་གྱི་དཔེ་རུ་འགྲོ་མིན་དང་དེ་རིམ་ལྟར་སྒྲ་ལྟ་ལ། དཔེ་དོན་ལ་དམན་ལྟ་དང་མང་ཉུང་སོགས་མེ་ལོང་མའི་གཞུང་དུ་བཤད་པའི་སྒྲིན་ཡོན་གྱི་རྣམ་གཞག་རྣམས་ཉོགས་པར་བྱས་ནས་དེ་དང་མ་འགལ་བར་བྱེད་པ།
- ༦། བཟླ་བུ་སྒྲ་སྒྲིག་ནང་ཕན་ཚུན་འགལ་བ་ཡོད་མེད་དང་སྐབས་དོན་དང་མ་འབྲེལ་བའི་ཆོག་ཆོགས་ཀྱིས་སྒྲིག་པ་མེད་པ།
- ༧། སྒྲ་རྒྱན་དང་བསྐྱོར་རྒྱན་གང་རུང་གི་དོན་དང་མི་ལྟན་པར་གོང་ལོག་ཀྱན་ཏུ་དབྱངས་གསལ་དང་ཆོག་འདྲ་མཚུངས་མང་པོ་མི་འབྱུང་བའི་ཐབས་ལ་འབད་པ།

- ༡། ཚུམ་ཡིག་གང་ཞིག་འབྲི་བའི་ཆེ་དོན་ལ་སྦྱོན་འབྲུང་བ་སོགས་མི་འཛོག་ཀ་མེད་ཡིན་ན་མ་གཏོགས་ན་མ་དཔྱེ་དང་ཆོག་པུད་སོགས་བསྟུ་ཅི་བྱུབ་བྱས་ན་ཆོག་ཉམས་ལེགས་པོ་འབྲུང་མིན་ལ་ཕན་ཁྱད་ཆེན་པོ་ཡོད།
- ༧། ཆོགས་བཅད་འབྲི་སྐབས་ཆོག་བར་དོ་མཉམ་ཞིང་ཤོ་ལོ་ཀ་སྟེ་ཆོགས་བཅད་བཞིའི་ནང་དོན་གང་ཞིག་མ་རྫོགས་པར་ཕྱི་མའི་ནང་རྒྱན་མཐུན་པ་ཡོད་ན་དེའི་ཆོག་སྟེ་མ་གཏིས་སམ་གསུམ་གང་རུང་གི་སྐབས་མཐུག་རྫོགས་ནས་སྦྲར་བཞིན་བྱ་ཆེ་ཆུང་གང་ཞིག་གི་མགོ་འཛུགས་པ་སོགས་ཤིང་མཆམས་ནས་གཅིད་པའི་གཅིད་མཆམས་ཉམས་པའི་རིགས་ན་མས་ལ་མཉམ་འཛོག་བྱེད་པ།
- ༡༠། སྐབས་བབ་དང་འབྲེལ་མེད་ཀྱིས་དོགས་སྦྱོང་དང་ཐེ་ཆོམ་གྱི་རིགས་སྤངས་ནས་ཁ་གང་གསལ་གྱིས་ཆོག་བཞིན་སྟེལ་བ།
- ༡༡། ཆོགས་བཅད་དང་ཆོག་ལྷག་བཅད་ལྷག་སྟེལ་མ་གང་ཞིག་གི་ནང་ཆོག་རྒྱན་དང་མངོན་བཞིན་བན་གསར་སྤོང་སོགས་སྟེལ་སྐབས་ཆོག་གིས་སྦྱོས་པ་གཅིག་པུ་ལ་དང་དོད་སྤངས་ནས་གནད་དུ་འགྲོ་བ་ཞིག་འབྲུང་བཅས་ལ་ཡིད་གཟབ་གནང་དགོས།
- ༡༢། དེ་ལྟར་བཀོད་སྟོན་ཆོག་ཆོགས་ཆུང་ཅིག་བྱས་ནས་འབྲི་སྐབས་བྲེལ་འཛུབ་མི་བྱེད་པར་བསམ་སྟོག་ཏོང་བཞིན་ཕབ་འབྲི་སོགས་བྱས་བན་ལ་རྫོབ་མང་པོས་ཤོག་བྱ་འཕྲོ་བརྒྱག་དུ་མི་གཏོང་བར་ཕན་ཆེ་བར་མ་ཟད། ཚུམ་དེ་ཡང་ཕུན་སུམ་ཇི་ཆོགས་ལ་གཞིགས་འདེགས་བྱེད།
- ༡༣། ཚུམ་ཡིག་གང་ཞིག་འབྲི་བའི་བཞིན་བཞིན་བྱ་ཞིག་མཆོན་བྱེད་ཡིན་པས་ཚུམ་སྤངས་ཁ་ལོ་མེད་པའི་རྟ་རྟོད་དང་སྤང་ཆེན་སྦྱོན་པའི་ལས་བཞིན་རང་དགར་སྦྱག་ཅེས་འདུར་རྒྱག་བྱས་ན་མངོན་འདོད་ཀྱི་དོན་དེ་མཆོན་དཀའ་བས། རང་གི་སྤོང་ར་གཏན་འཁེབས་བྱས་པའི་བཞིན་དོན་མཆོན་འོས་ཤིང་གོ་རིམ་ལྡན་པ་ཞིག་འབྲུང་ཆེད་གོང་དུ་བཀོད་པ་དག་ལ་བསམ་གཞིགས་ཀྱིས་ཚུམ་ཡིག་དེའི་འབྲི་འགོ་འཛུགས་རྒྱ་གལ་ཆེ།

༡༤། ཐོག་མ་ནས་རྩོམ་ཡིག་ལེགས་པོ་ཞིག་ཡོང་དཀའ་བས་རྩོམ་ཡིག་གི་ཁ་བྱང་དང་ཆོག་འགའ་
 བྲིས་པ་དག་ལ་བརྟུན་ཏེ་སྒྲུབ་ཀྱང་སོ་འབྲད་བྱེད་བཞིན་མི་སྣོད་པར་འདོད་མོས་ལྷན་སྒྲུབ་
 རྩེར་བསྐྱར་ནས། ལེགས་ཉེས་ལ་མ་རྟོགས་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་འཆར་སྒྲོགས་པར་ནམས་སྟེལ་
 གང་ཐུབ་ཀྱིས་སྦྱོང་བརྟེན་བྱས་ན་ནམ་ཞིག་ཁྱེད་རང་དེ་སྒྲོར་ལ་གོ་མས་འདྲིས་རེ་ཆེར་ཕྱིན་
 ཏེ་རྩོམ་ཡིག་ཐར་ཐོར་འབྲི་བ་ལ་དཀའ་ཆེགས་མེད་པའི་རྩོམ་པ་པོ་ཞིག་འགྱུར།

༡༥། མདོར་ན། རྩོམ་ཡིག་ཅིག་འབྲི་བའི་ཆེ་མགོ་མཛུགས་པར་གསུམ་གྱི་གཞུང་ཁོག་འབྲུབས་
 ལྷངས་དང་འབྲས་སྒྲིའོང་བའི་ཆོགས་ཚུད་ཅིག་འབྱུང་བྱ་གནད་དོན་དུ་བཟུང་སྟེ་ལས་རིམ་
 དེར་འཛུགས་ན་མངོན་འདོད་བཞིན་བྱུང་འབྲས་ལྡན་པ་ཞིག་འབྱུང་།

༡༦། མཐའ་དཔྱད་དམ་དཔྱད་བརྗོད་རྩོམ་ཡིག་ཅིག་འབྲི་བའི་ཆེ་བསྐྱབ་བྱ་དེའི་སྒྲུབ་བྱེད་དུ་
 འོས་པའི་གྲགས་ཅན་མཁས་པའི་ལུང་འགའ་ལས་མང་པོ་མི་འདྲན་པར་གཅོ་བོ་རང་གི་རིགས་
 པས་བསྐྱབས་ནས་ངས་པ་རྟེན་པར་བྱེད་དགོས་པ་སོགས་རྩོམ་པ་པོ་སྤྱིའི་མཉམ་འཛིག་གནང་
 དགོས་པའི་རྩོམ་ཡིག་འབྲི་ཚུལ་གྱི་གནད་དོན་ངོ་སྤྱོར་བྱས་པ་དེ་ཙམ་མོ།

ཁ) རྩོམ་ཡིག་གང་ཞིག་བྲིས་པ་དེ་སྒྲོགས་སྒྲ་ཆོགས་ལ་བསམ་གཞིགས་ཀྱིས་དག་
 བཅོས་བྱ་དགོས་པ་ནི་རྩོམ་ཡིག་སྤྱིའི་ཆོས་ཉིད་དམ་ཅན་གཞག་ཅིག་ཡིན། དེང་སང་ཕྱི་ནང་
 གང་སར་རིག་གཞུང་སྒྲ་ཆོགས་འཕེལ་བྱས་བྱུང་བ་དང་བརྟུན་ཏེ་རྩོམ་འབྲི་ཡི་མཐོ་རྒྱལ་
 འཕྱར་ཀྱང་གོང་དུ་འཕེལ་བཞིན་པའི་ནང་རྩོམ་ཡིག་བཟང་ངན་རྩོམ་རིགས་ཀྱི་སྒྲིག་ཆགས་
 སྒྲ་ཆོགས་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་པ་མཐའ་དག་དག་བཅོས་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་
 བ་ཡིན། འཛིག་རྟེན་ན་དག་བཅོས་བྱེད་མི་དགོས་པ་དང་མ་བྱས་པའི་རྩོམ་ཡིག་ཅིག་ནི་གཏན་
 ཅན་མེད་ཅེས་སྒྲ་ཆོག་ལ། འདིར་དག་བཅོས་ཞེས་པ་སྟོན་རྒྱུ་དང་ཡང་འཛུགས་མགོ་འདོགས་
 རོར་བ། ཆོག་རྟེན་གྱི་སྒྲོར་བ་སྒྲ་ཆ་ལྡན་མིན་དང་ཆོག་དོན་སྤྱིའི་འགལ་སྒྲོན། མངོན་
 བརྗོད་དང་བརྟེན་གསར་རྟོག་འོས་འཆོམས་ཀྱིས་སྒྲས་ཡོད་མེད། སྤྱིར་གི་རྩོམ་རིགས་

གང་ཞིག་གི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་དང་མཁས་པ་སུ་ཞིག་གི་རིག་པའི་འགྲོས་དང་མཐུན་མིན།
ཐ་སྟོན་གང་ཞིག་དེ་གྲགས་འདུག་དང་རིག་གཞུང་སྤྱིའི་གྲུབ་ཆའི་ཆོག་བརྟེན་དང་འགལ་ཡོད་
མེད་སོགས་ལ་ཞིབ་བརྒྱུར་བྱེད་པ་ཞིག་ལ་ཟེར་བ་ཡིན།

༡། དོན་གང་ཞིག་ཀྱང་གོ་ལོག་ཏུ་མི་འགོ་བའི་ཆེད་ཆོག་དག་པོ་འབྱུང་བ་གཅིགས་
ཆེར་འཛིན་དགོས། ཆོག་དེ་ཡང་བདེ་སྟོང་པའི་ནུས་གཞན་དང་མཐུན་པའི་སྤྲོ་སྦྲོར་ལེགས་
ཤིང་ནང་འགལ་གྱི་སྟོན་དང་བྲལ་བ། ས་རོལ་པོའི་ཡིད་ལ་འགྲུལ་སྟོང་དང་ཉམས་འགྱུར་
ཅི་རིགས་འབྱུང་སྤྱིར་སྒྲ་གདངས་སྟེ་ཡང་མཉམ་པར་བྱེད་པའི་ཆོག་ཀྱན་དང་མངོན་བརྟེན།
དེ་བཞིན་གྲགས་འདུག་ཡོད་པའི་བདེ་གསར་རྟོང་དང་སྤྲ་རབས་མཁས་པའི་སྟན་གཞུང་བྱངས་
མ་དག་གི་རིག་པའི་འགྲོས་དང་བརྒྱུན་པའི་ཆོག་གི་སྦྲོར་བ་སྤྲེལ་གལ་ཆེ་བས། ཨ་ལ་ག་དག་
དབང་བརྟན་དར་སྤྲ་རམས་པས། ཡིག་དག་ཀྱང་སྟན་དག་མི་ལྡན་ན། །ཡིད་འོང་མཛེས་
མས་གོས་རྩལ་གྱིན་པ་བཞིན། །མངོན་བརྟེན་གསར་རྟོང་བདེ་ཡིས་མ་སྤྱད་ན། །གྲོང་ཆོག་
འབྲས་པས་མཁས་ནམས་བཞད་པའི་རྒྱ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

༢། ཚུམ་ཡིག་གང་ཞིག་གིས་ཆར་རྒྱུ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཐེངས་གཅིག་གཉིས་ཅམ་
ལ་ཞིབ་ཐོག་བྱས་ན་དོན་སྤྱིའི་འགལ་སྟོན་དང་ཆོག་སྦྲོར་འབྲེལ་ཆགས་མིན་ཅུང་ཅམ་དག་
བཅོས་བྱེད་ཐུབ་ཅིང་། དེ་ལས་རང་གིས་བསྒྲགས་ནས་སྐབས་བབ་ཚོམ་གྱི་རིགས་ལ་སྤྱངས་
ཡོན་ལྡན་པའི་སྟེ་བོ་དཔེ་མཐུད་བྲལ་བ་གཞན་དག་ལ་ཉན་འདུག་པའམ་དེར་དག་བཅོས་བྱེད་
ཐུར་བསྐང་ན་བརྟེན་བྱ་རྟེན་བྱེད་གང་ཅིར་སྟོན་ཐེར་འདོན་གྱིས་བསམ་འཆར་དང་བཅོས་
དགོས་པའི་རེ་སྒྲུབ་གྱིས། ཐུབ་དོན་ལ་རང་གིས་བསྐྱར་བརྟན་གྱིས་སྟོན་ཡོན་གང་ཡོད་
ངོས་ཟིན་པར་བྱས་ནས་སྟོན་ཆད་དེ་རིགས་ལ་མཉམ་འཛིག་བཞིན་ན་ཡུན་གྱིས་ཕན་ཐོགས་
ཆེན་པོ་འབྱོབ།

༣། ཚུམ་ཡིག་མ་མེ་བྱིས་མ་ཐག་བསྐྱར་ཐབ་མི་བྱེད་པར་ཡུན་རིང་ཙམ་བཞག་རྟེ་
དེ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་དཔེ་ཆ་དག་ལ་ལེགས་པོར་བརྟམས་ནས་མ་མེ་དག་བཅོས་བྱས་ན་ཚུམ་
ཡིག་དེ་ཕུན་སུམ་རྗེ་ཆོགས་སུ་འགྱུར་བ་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད།

༤། ཚུམ་ཡིག་གི་མ་མེ་ཡང་ཡང་དག་བཅོས་བྱས་རྗེས་བསྐྱར་ཐབ་བྱེད་སྐབས་སོ་
སོའི་འདོད་ཚུལ་གསར་པ་ཁ་སྐོང་དང་གོ་རིམ་འདེམས་སྒྲིག་བྱེད་ཆོག་པ་དང་། བརྗོད་བྱ་
ཕྱ་རགས་རྣམས་ཞིབ་འབྲི་བྱས་ན་ཚུམ་ཡིག་དེ་ཉམས་འགྱུར་གྱིས་ཕྱག་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ནས་ཕུལ་
བྱུང་ཚུམ་རིགས་ཀྱི་གྲལ་མཐའ་རུ་བསྟེགས་པ་ཡིན།

༥། གཞན་གྱིས་དག་བཅོས་བྱས་ཆེ་བརྗོད་བྱ་ཁ་གསལ་མིན་དང་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་
སྟོགས་མི་འདྲ་བས་ཚུམ་མཁན་དང་དེ་གཉིས་བར་དཀའ་ངལ་ཞིག་འཕྲད་སྟེ། དེའི་ཕྱིར་
ཚུམ་མཁན་གྱི་ཆོག་ཉམས་དེ་ཙམ་འདོན་མ་ཐུབ་ནའང་གཅོ་བོ་བརྗོད་བྱ་ཁ་གསལ་ཞིང་གོ་རིམ་
ལྡན་པའི་ངོས་གཙང་བ་ཞིག་བྱིས་ན་ཆོག་སྟེར་བ་དེ་མིན་ཙམ་དག་བཅོས་བྱེད་དགོས་ཀྱང་སྟ།

༦། རང་ཉིད་ཀྱི་ཚུམ་ཡིག་གང་ཞིག་གཞན་གྱིས་དག་བཅོས་བྱས་ཆེ་བརྗོད་བྱ་རྗོད་
བྱེད་གཉིས་ཀར་དག་བཅོས་དང་ཆོག་དོན་གྱི་ཉམས་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ་དང་ལྡན་པར་བྱེད་
ཅིང་གོ་དཀའ་བ་རྣམས་ལ་འདྲི་ཉགས་དང་ཆོག་དོན་གྱི་བརྗོད་པའི་གོ་རིམ་འཆོལ་བ་རྣམས་
ཀྱང་འདེམས་སྒྲིག་བྱེད། དག་བཅོས་བྱིས་པ་དེ་ལ་ཞིབ་བརྟམས་ཀྱིས་རྗེ་ལྟར་བཅོས་སྐྱངས་
བྱས་སྐོར་སོགས་འདྲི་ཞིབ་ཀྱིས་སྒྲོ་ལ་ངེས་པར་བྱས་ཏེ་བསྐྱར་ཐབ་བྱེད་དགོས་པ་ལས། དོ་
སྣང་ཅི་ཡང་མི་བྱེད་པར་བཟུ་རྒྱུ་དང་བྱས་ན་གང་ཞིག་དག་བཅོས་བྱིས་པ་དེས་ཁྱོད་ལ་ཕན་
མ་ཐོགས་པ་ཡིན་པས་རྗེས་སུ་ཚུམ་རིག་འབྲི་ཚུལ་ལ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ངོ་བོ་མི་འབྱུང་བའི་འགག་
རྩོ་ཡིན་པའི་གནད་འདི་ངེས་པར་གྱིས།

མདོར་ན། གང་ཞིག་སྦྱངས་ཀྱང་བྲན་གེས་ཀྱིས་ཟིན་པར་བྱས་ཏེ་མྱད་པ་དཀྱགས་
ནས་སྦྱོང་བཅར་བྱས་ན་ཡིད་ལ་བརྟན་པོར་འཇགས་ཐུབ་པ་འབྲིགས་ཐག་ཆོད་པས་སྟོབ་སྟོང་

དང་བཅས་ཕྱིན་གཏོང་སྤངས་གཉིས་མཉམ་འགྲོགས་བྱེད་དགོས་པ་ལས་སོ་སོར་དབྱེ་འཇོག་མི་
 རིགས་ཏེ། ངག་རྒྱན་དུ། དེས་པས་དག་ཡིག་ཁ་ནས་སྒྲིམ། །མ་དག་ཡི་གེ་ལག་པས་བྲིས།
 །ཞེས་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་གྱུར་པས་སུ་ཉགས་དག་གསུམ་གྱི་རིག་པ་གང་ཞིག་ལ་སྤྱངས་
 པ་དེ་དོན་དངོས་ཀྱི་ལག་ལེན་ནང་ཕན་ཐོགས་པ་ཞིག་འབྱུང་བཅས་ལ་མི་གཟབ་པར་ཕྱད་ནས་
 དབྱེ་སྒྲིགས་ཀྱི་སྒྲོ་དོན་གྱི་སྒྲོར་རྒྱུ་དང་དུས་གསུམ་དང་མིང་རྒྱུ་གི་དབྱེ་བ་ཁག་ཁ་ནས་གང་
 བྱུང་ཡིག་ཐོག་ཏུ་ཕབ་ཆོ། རིག་གནས་ལ་སྤྱངས་པ་འདྲ་ཆུང་བོས་སུ་བྲིན་ཏེ་རང་གིས་ཅི་ཡང་
 མི་ཤེས་པའི་ཉགས་མེ་ལོང་ནང་གཟུགས་པ་རྣམས་འཆར་བ་ལྟར་མི་འདོད་བཞིན་དུ་བརྟན་པ་ཡིན་
 པས། རབ་འབྱམས་པ་དང་ཚུམ་སྒྲིག་པ། ཚུམ་པ་པོ་ཞེས་ཐོབ་དང་ལག་ཁྲེར་གྱི་ཤོག་ཆེ་དེ་
 དག་ཤོག་སྒྲིགས་ཤིག་ལས་གཞན་དུ་སྤྱི་ཡིས་སེམས། ད་དུང་རང་ཉིད་ཀྱིས་སྒྲོབ་སྒྲོང་བྱེད་ཡུལ་
 དེ་ཤེས་ཡོན་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་སྡེ་ཁག་ཅིག་ཏུ་གྲགས་ནའང་ཁྱོད་ཀྱིས་ཅི་ཡང་མི་ཤེས་པའི་
 རང་ཉགས་ལྟར་ངེར་སྟོན་པ་དེ་དག་གིས། འོ་མའི་རྒྱ་མཚོའི་ནང་ལ་ཁྲག་གི་བྲིགས་པ་གཟར་
 བས་རང་ཉིད་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཚོགས་སྡེ་འཕྲོ་བྱེད་ཀྲགས་པ་རན་པས་ས་སྟངས་འགངས་
 པར་མཛད་པས་སྡིག་ཁམ་པོ་ཆེ་གསོག་པའི་རྒྱ་འབད་མེད་དུ་གྱུབ་པར་བྱས་པ་ཡིན་པས། རྩ་
 མའི་ལས་བསགས་བཟང་པོས་འཕེན་སྟོབས་ཀྱིས་ཆེ་འདིར་ལེགས་ཉེས་བྲུང་དོར་གྱི་ཆ་ཅུང་ཟད་
 རེ་དབྱེ་གྲུབ་པའི་མི་རུ་སྒྲིམ་ཀྱང་ཕྱི་མ་མུ་མཐའ་བྲལ་བའི་མུན་པའི་གཏོང་དོ་རུ་འདུག་པའི་ཆང་
 བཅས་པ་འབའ་ཞིག་ཡིན་པས་ཤེས་དཔྱོད་དང་རྟོན་པ་དག་གིས་རྒྱུ་འདི་རིགས་ལ་ཤིན་ཏུ་
 རྣམ་ཀྱང་གཟབ་པར་བྱའོ། །

(སོ་རུ་དར་རྒྱས་ལགས་ནི། ཀའི་དེས་པ་གྲ་ཆང་གི་སྒྲོབ་བྱའི་དག་གན་དང་སྤྱི་ཁྲབ་ཚུམ་
 སྒྲིག་པ་གཅིག་སྒྲིགས་ཀྱིས་འགན་ཁུར་མུས་སུ་བཞུགས།)

པས་དོན་གྱི་བསྐྱབས་པས་དོན་གྱུ་བ། བསྐྱེམ་པས་དོན་ཉོགས་ནས་སྟག་གཟིག་ལ་སོགས་
 པའི་འཇམ་བུ་མེད་ཀྱི་ལོ་ཙྰ་བསྐྱར། བོད་དུ་བོན་གྱི་འདུ་གནས་ཆེན་པོ་སུམ་ཙུ་ཙ་བདུན་
 བཅུགས་ཀྱི་ཞེས་དང་། «སྐལ་བཟང་མགིན་རྒྱན་»སོགས་ལས་བོད་ཀྱི་ལོ་པའ་རྣམས་ཀྱིས་
 སྟག་གཟིག་དང་ཁང་ཁུང་། ཨོ་རྒྱན་ཡུལ་དང་། རྒྱ་དཀར་ནག་དོར་དང་སོག་པོ་སོགས་ཀྱི་
 རྒྱན་ཡིག་ནས་གཞུང་ལུགས་སྐྱེའོགས་པ་བསྐྱར་བར་གསུངས་ཤིང་། ཏུས་སྐབས་དེའི་རིང་ལ་
 ཁང་བོད་རྒྱན་གཉིས་ཤན་སྐྱར་གྱི་མིང་མངོན། «ག་རིའི་སྐྱ་འབྲེལ་» ཞེས་པ་ཞིག་ཀྱང་
 བྱུང་བར་གྲགས་པ་ལ་བརྟུན་ན། རྒྱལ་པོ་གཉིད་ཀྱི་བཙན་པོའི་སྐབས་ནས་བཟུང་བོད་ལ་ཡི་
 གེ་ཡོད་པ་ཙམ་དུ་མ་ཟད། ལོ་ཙྰའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱང་དར་ཟེན་པར་འདོད་དོ། །འདིའི་ཐད་
 ཞིབ་གསལ་མཁྱེན་འདོད་ན་མཁམས་དབང་ནམ་མཁའི་མོར་བུའི་«ཁང་བོད་ལོ་རྒྱུའི་ཉི་མའི་འོད་
 » ཅེས་པར་གཟིགས་རོགས།

དང་སྐབས་ང་ཚོར་མིག་མཐོང་ལག་ཟེན་དུ་ཡོད་པའི་འགྲུར་ཡིག་རྣམས་ནི། ཚོས་
 རྒྱལ་སྲོང་བཙན་སྐམ་པོའི་སྐུ་རིང་ནས་བྱུང་བ་རྣམས་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་། སློབ་དཔོན་
 ཐོན་མི་གཙོས་པའི་ལོ་ཆེན་མང་པོས་ནང་བརྟན་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་མང་པོ་བོད་
 དུ་བསྐྱར་ཞིང་། ཀྱན་གྱིས་ཐོས་བསམ་མངོན་པའི་སྲོལ་བཞིན། འོན་ཀྱང་གནས་སྐབས་
 དེར་ལོ་ཙྰའི་གཞུང་ལུགས་ཤིག་བྱུང་མེད་ཚོད་དུ་སྤང་། དེའི་ཕྱིས་སྐུ་ཚོས་རྒྱལ་ཁྲི་སྲོང་། (༡༩༡
 ༢༡) སྐབས་སུ་མཁམས་ཆེན་པོ་རྣམས་དང་སློབ་དཔོན་པོ་རྣམས་འབྱུང་གནས་སོགས་ཀྱིས་ནང་བརྟན་
 ཚོས་ལུགས་ལ་ཐོས་བསམ་བྱེད་པའི་སྡེ་ཐོག་མར་བཅུགས་ཤིང་། རྒྱ་གར་དང་བོད་ཀྱི་པའ་
 གྲུབ་དུ་མ་ལྟན་དུ་སྡེ་སྡོད་མང་པོ་བོད་བསྐྱར་བྱས། ཏུས་སྐབས་དེར་ལོ་ཙྰ་བཅེ་ཁྱི་འབྲུག་
 གིས་གནས་བརྒྱད་ཆེན་མོ་བརྩམས།

༡ གནས་བརྒྱད་ཆེན་མོ་འདི་བཞིན་བོད་ཀྱི་བད་སློད་རིག་པར་ཆེད་དུ་དམིགས་ནས་བརྩམས་པ་ཞིག་དུ་ཅི་
 རས་ཀྱང་མི་སྤང་བར་མ་ཟད། མང་པོ་ཞིག་གིས་འདི་ནི་ལེགས་སྐྱར་དང་བོད་རྒྱན་གཉི་ཀའི་ཐུན་མོང་གི་བད་
 སློད་གཞུང་ལུགས་ཤིག་ཡིན་པར་ཡང་བཞེད།

ཆོས་ཀྱི་ཡི་ཤིང་ལྷོ་བཙན་གྱི་སྐབས་ནི་པོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཁྲིད་ཀྱི་ཆོས་པོད་སྟོང་འབར་
 བའི་ལོ་རབས་ཤིག་དང་། ཆོས་སྤྱིད་རིག་གནས་གང་གི་ཐད་ནས་ཀྱང་འཕེལ་ཀྱས་ཀྱི་ཡང་
 ཅེར་སོན་པའི་གསེར་མདོག་གི་དུས་རབས་ཤིག་དུ་བཤད་ཆོག ཁོང་གི་སྤྱི་ཁྱིམ་གྱི་ཆོས་པོད་བཙན་
 གྱི་དུས་སྐབས་སུ་སྤྱི་འགྱུར་ཆོང་མ་གཅིག་དུ་བརྒྱུས་ནས་བད་དང་ཐ་སྟད་གཅིག་གྱུར་ཡོང་ཆེད་
 དུ་བཀའ་བཙན་གཉིས་པ་མཛད་ཅིང་། རྩེ་བྲག་རྟོགས་ཤེད་ཆེན་མོ་དང་། འབྲིང་། རུང་དུ་
 བཙས་བརྒྱལ་གནང་མཛད། དེ་ལས་ཤེ་བྲག་རྟོགས་ཤེད་འབྲིང་ནི་དེང་སྐབས་ཡོངས་གྲགས་
 སུ་ཡོད་པའི་སྤྱི་སྤྱོད་བཅའ་གཉིས་པ་ཅེས་པ་འདི་ཡིན་པར་གྲགས་ལ། འདིར་ལོ་རྒྱུད་ཆོད་གཞི་
 དང་། གཏན་ཆོག་སོགས་ཤེ་བྲག་པོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གི་ལུགས་གཙོར་བཟུང་གིས་བརྟན་ཡོད་
 པ་དང་། དོན་སྐྱུར་དང་ཐད་སྐྱུར་ཞེས་སྐྱུར་ཐབས་རགས་རམ་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར། ཤེ་བྲག་
 གི་སྐྱུར་ཐབས་མང་དུ་བརྟན་ཞིང་། ཆོག་ཉུང་ལ་དོན་ཟབ་པའི་ལོ་རྒྱུད་ལུགས་ཆོང་ལ་
 མཐོར་བཞག་བརྟན་འདུག་པ་འདི་དག་ནི་ལོ་རྒྱུད་ཀྱི་བར་ལུགས་མཐན་ཞིག་ཡིན་ན་པེས་པར་
 དུ་སློབ་གཉེར་གནང་དགོས་པེས་ཤིག་དུ་མཐོང་ལ། དེ་ཡང་གོང་གི་ལོ་རྒྱུད་ཆོད་གཞི་གཏན་
 ལ་ཐབ་པའི་གཞུང་ལུགས་དེ་ནི་ལུགས་པོད་སྐད་ཡིག་གཉིས་གཅིག་ཤུར་སྤྱོད་དུ་རུང་བ་ལས་
 གཞན་ལ་བཀོལ་དུ་མི་རུང་བཞིག་མིན་པ་ནི། དུས་སྐབས་དེའི་ཀྱ་ནག་གི་སྐད་མཁྱེན་པའི་ལོ་
 རྒྱུ་བ་འགོས་ཆོས་གྲུབ་རྗེའི་འགྱུར་མདོ་མཛད་ས་བློན་སོགས་ཀྱི་ནག་གི་སྐད་ལ་བརྒྱུར་འདུག་
 པ་ལྟ་བུས་མཆོན་ཤི། །

པོད་བཙན་པོའི་གདུང་རྒྱུད་ཀྱི་སྤྱིད་དབང་ཁ་འཐོར་དུ་ཕྱིན་པའི་རྗེས་སུ་ཡང་སྤྱི་སྤྱོད་
 བཅའ་གཉིས་ཀྱི་བརྟན་དོན་མ་ལུས་གཅིག་སུ་འཛིན་པའི་པོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུད་ཀྱི་གཞག་ལུ་མཐུད་

༡ ཁྱིམ་ལྷོ་བཙན་སྐབས་ཀྱི་ཀྱ་ནག་སྐད་ཤེས་པའི་པོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུད་པེ་རོ་ཙ་ཏ། ལུགས་ཕྱིན་ཉི་མ། མ་
 རིན་ཆེན་མཆོག་གོ་གུང་སྤྱང་འབྲིན། འགོས་ཆོས་གྲུབ་རྗེ། སྤྱི་སྤྱོད་ལས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུད་ལྟ་
 ལུང་ལུ་གོང་། ཅེས་ཞུས་པ་ཀྱི་ཏ། མ་དགེ་བའི་སྤྱོད་ཤིས། ཀྱ་མཆོད་སྤེ། རྒྱལ་པར་མེད་ཤིག་པ། <<དུང་
 དཀར་ཆོག་མཛོད>>ལས་དྲངས།

དུ་གནས་པ་དང་། ཐུན་མོང་གི་སྤྱི་གཞི་འདིར་ཀུན་གྱིས་གཅིགས་འཛིན་དང་གོང་བཀུར་
བྱས་པའི་ཉེར་ལེན་གྱིས་ས་གནས་འདྲ་མིན་ནས་ལོ་རྒྱུ་བ་འདྲ་མིན་གྱིས་བསྐྱར་བའི་སྤྱི་རིག་བཟོ་
གསེས་གསུམ་ཐུན་མོང་དང་ཐུན་མིན་གྱི་གཞུང་ལུགས་གང་ལ་ཡང་སྐད་བདུན་གཅིག་གྱུར་གྱི་ནུས་
པ་ཆེས་ཆེར་ཐུན་པ་རེད།

དུས་སྤེམ་སུ་སུ་བསྐྱེད་ཀྱང་དགའ་བྱུང་མཆོན་གྱིས་(༡༡༩༩ - ༡༣༥༡) སྐར་གྱི་
ལོ་རྒྱུ་བ་ནམ་པས་བསྐྱར་བའི་འགྱུར་སྐྱེ་མ་ནམས་ལ་ཞུ་དག་དང་བཅས། ཁོང་རང་ཉིད་ཀྱི་
རྩ་བ་ཟུར་དུ་བཏོན་གནང་མཛད་པ་དང་། དེ་ཡང་སྤྱི་ལོ་ཆ་ནས་སྤྱི་ལོ་བཅས་གཉིས་ཀྱི་བཞུག་
དོན་དང་ཆ་མཚུངས་མོད། དེ་བྲག་གི་བཞུག་བྱ་རེ་ཟུང་ལ་སྐར་དང་མི་འདྲ་བའི་བྱད་ཆོས་
ཐུན་ལོད། འོན་ཀྱང་། ཁོང་གིས་བཞུག་པ་ནམས་ལས་མང་པོ་ཞིག་ནི་ལེགས་སྐར་སྐད་
དང་བོད་སྐད་གཉིས་པོ་ཙམ་ལས་སྐད་ཡིག་གཞན་དང་གཞན་དུ་མི་ཡོང་བ་ཙམ་དུ་མ་ཟད།
ལགས་བོད་སྐད་རིགས་གཉིས་ཀྱི་ནམ་དུ་སྤྱི་ལོ་ཙམ་ལ་ཡང་བྱད་ཆོས་པོ་ཐོན་པས། སྤེམ་
ཀྱི་ཁོང་གི་རྒྱུ་རབས་པ་ནམས་ཀྱི་འགྱུར་ལ་དེ་འདྲའི་ནོར་འཁྲུལ་བྱུང་བ་ཡང་མང་ཞེས་ལོ་
རྒྱུད་གཞུང་ལུགས་ལ་དཔྱད་ཞིབ་བྱེད་མཁན་ནམས་ཀྱིས་གསུངས། དེའི་དཔེ་མཆོན་གཅིག་
ནི་ལོ་ཆེན་བྱང་ཆུབ་ཅེ་མོས་(༡༣༠༩ - ༡༣༩༠) བསྐྱར་བའི་སྤྱི་དག་སྤྱི་ལོ་པོ་ཉ་མོགས་
སོ། །

དུས་དེ་ནས་བཟུང་ཆོས་སྤྱི་རིག་གནས་ཀུན་ལ་མཁས་པའི་ལོ་རྒྱུ་བ་རབ་དང་རིམ་
པར་བྱུང་ཞིང་། ཁོང་ནམ་པས་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུད་གཞུང་ལུགས་ཐད་ལ་སྐར་མེད་ཀྱི་བཞེད་ཆུ་
གསར་འདོན་དང་བཅས་འཛིན་སྐྱོང་སྤེལ་གསུམ་བྱས་པ་དང་། གོང་མ་གོང་མའི་ལེགས་
ཆ་བརྒྱད་འཛིན་བྱས་པའི་ཉེར་ལེན་གྱིས། དུས་རབས་རིམ་པར་བྱུང་བའི་བོད་ཀྱི་ཆོས་བརྒྱད་
དང་ཆོས་ཁ་རིས་མེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་བྱང་མེད་ཅིག་གིས་ས་གནས་སོ་སོ་ནས་བསྐྱར་བ་ཐམས་
ཅད་ལ་མིང་བདུན་དག་སྤྱི་བའི་རྩེ་གཅིག་མཐུན་བྱུང་ཞིང་། དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་

དེད་གི་དུས་སུ་ཡང་བོད་རིགས་སུས་བསྐྱགས་ཀྱང་བདེ་ལེགས་ངང་རྟོགས་ཐུབ་པའི་བྱད་ཆོས་
ལྷན་པ་འདི་ནམས་ནི། ང་ཚོ་ཕྱི་རབས་དག་གིས་ཅི་ནས་ཀྱང་ཐུགས་ལ་འཇགས་དགོས་ངེས་
ཞིག་རེད་སྟེ་མ་མོ། །

དུས་ཤིས་སུ་མཆོད་སྐྱོལ་བའི་དོ་རྩེས་(༡༩༡༩ - ༡༩༤༦) བཟུན་འགྱུར་སོག་ཡིག་དུ་
བསྐྱར་ཞིང་། སོག་བོད་རྣམས་ཡིག་གཉིས་ཀྱི་བདེ་སྟོན་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་། རྣམས་ཀྱི་གཞིས་
ལུགས་སོགས་ལ་གཞིབ་བསྐྱར་གྱིས་གནད་དུ་སློན་པའི་དབྱུང་ཞིབ་མཛད་ཅིང་། སྐུ་ཅལ་ཙོམ་
རིགས་དང་རིག་གཞུང་ཆེན་མོ་སོགས་ཀྱི་སྐུར་ཐབས་ཤེ་བྲག་དུ་བཟུན་ནས་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུད་གཞུང་
ལུགས་ལ་མཛད་རྩེས་ཆེན་པོ་བཞག།

མཁས་དབང་དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་(༡༩༠༩ - ༡༩༤༡)ནི་བོད་ལ་དུས་འགྱུར་མ་
བྱུང་རྗེས་ཀྱི་ཉེ་བའི་དུས་རབས་ནང་གི་ལོ་རྒྱུ་བཞིག་དང་། ཕྱི་ནང་གི་རིག་གནས་ཀྱན་ལ་
འཇུག་པ་ཡངས་པས་བོད་ཀྱི་གནའ་དེང་གི་ལོ་རྒྱུད་བྱང་བར་རང་སྟོབས་ཀྱིས་དབྱུང་ཞིབ་བྱས་
ཤིང་། བཟུན་པ་སྔ་དར་གྱི་སྐུར་ཐབས་སམ་སྐུ་སྟོར་བམ་གཉིས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུད་ཆོད་གཞིར་གདངས་
འཛིག་ཆེན་པོ་གནང་འདུག།

བོད་ཡུལ་གྱི་ནག་གིས་ཡོངས་སུ་དམ་བཟུང་བྱས་རྗེས་སུ།(༡༩༥༩) མཁྱིན་དཔྱིད་
ཉི་མའི་དཔལ་དང་མཉམ་པའི་བོད་ཀྱི་མེས་པོ་གོང་མའི་བྱུལ་བཞག་གཙུག་ལག་རིག་གནས་
ཀྱི་བང་མཛོད་དང་བཅས་པའི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་མང་པོར་ཆེས་མྱ་སྟོན་དང་། ཆེས་སུན་
ནག་ ཆེས་གདུག་རྩུབ་ཅེས་པའི་ནག་ཉིས་ཀྱི་ཞུ་མོ་བཙེགས་མར་བསྐྱོན་ནས་སུན་ཁྲིད་དུ་
བཙུག་པ་དང་། བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ལ་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་ཉམས་ཀྱང་བྱུང་། དུས་
རྒྱུས་དེ་ནས་བཟུང་། བོད་མི་རིགས་འདི་བཞིན་གཞིས་དང་བྱེས་གཉིས་སུ་བྱེས། གཞིས་
ཀྱི་ཤེས་ལྷན་པ་ཐམས་ཅད་བཅོན་པོ་བྲིམས་ཀྱིས་མནར་ཞིང་། བྱེས་ཀྱི་ཤེས་ལྷན་པ་ཚོ་ཡང་
གནས་དུས་ཀྱི་འགྱུར་བའི་དཀའ་ངལ་འོག་ལྷག་ བོད་ཀྱི་རིག་གནས་སྤྱི་དང་། ལྷག་པར་

དུ་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུད་ཀྱི་བའི་འཕེལ་རིམ་འདི་རེ་ཞིག་འགྲུལ་མེད་དུ་གྱུར།

དུས་ཤིས་སུ། བོད་དུ་སྤིང་རྩལ་གྱི་ཡངས་ཞེས་པའི་ཁ་གཡང་སྒྲོགས་འགོ་བཙམས་པ་ན། མཁས་དབང་དྲུང་དཀར་མོ་བཟང་འཕྲིན་ལས་(༡༩༣༧ — ༡༩༩༧)དང་། མཁས་དབང་དམུ་དགེ་བསམ་གཏན།(༡༩༡༩ — ༡༩༩༩)མཁས་དབང་ཆོ་ཏན་ཞངས་བྱང་(༡༩༡༠ — ༡༩༥༥)སོགས་ཉེ་དུས་བོད་ཀྱི་མཁས་པ་མི་གསུམ་དུ་གྲགས་པ་ཁོང་ནམ་པ་གཙོ་བོར་གྱུར་བའི་ཤེས་ལྡན་པ་མང་པོས་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་རིག་གནས་དང་བཅས་པ་སྦྱར་གསེབ་འདི་རྒྱལ་ཆེན་གྱི་དགོངས་བཞེད་བརྒྱུད་མེད། རྒྱ་ནག་གིས་བོད་སྐད་ཡིག་གི་གཅིག་གྱུར་རང་བཞིན་གཏོར་བརྒྱགས་གཏོར་ཆེད་དུ་ཚུལ་མེན་གྱི་ཐབས་རྩལ་རབ་དང་རིམ་པར་སྒྲེལ་བ་དང་། རྒྱ་ག་པར་དུ་ཡང་བོད་ཀྱི་དཔེ་རྒྱུད་ཁག་ལོང་ཉི་ཤུའི་རིང་ལ་ས་འོག་དུ་བཅུག་པ་ལམ། མེར་སྒྲིག་པ་བཅས་ཀྱིས་གཏོར་བརྒྱགས་བྱུང་བའི་ཤུལ་དུ་རྒྱ་ནག་དམར་ཕོགས་ཆོགས་པའི་རྩ་བ་འདྲ་མིན་བོད་སྐད་དུ་ཕབ་སྒྱུར་བྱས་པས། བོད་ཀྱི་གཞིན་སྐྱེས་མང་པོ་ཞིག་ནི་རང་མི་རིགས་ཀྱི་བསམ་བློའི་འདུ་ཤེས་དང་། རིག་གཞུང་གི་འདུ་ཤེས་བཅས་པར་ཁ་ཐག་དྲ་ཅང་རིང་པོར་གྱུར་བ་རེད། དེ་མཚུངས་སུ་སྒྲུ་སྒྲོར་བཅའ་གཉིས་ཀྱིས་བརྟན་པའི་ལོ་རྒྱུད་གཞུང་ལུགས་ནི་དེ་བས་ཀྱང་མཐོང་ཡུལ་དུ་མ་གྱུར་བས། རྒྱ་ནག་གི་སྤིང་རྩལ་ངན་པ་དེའི་འོག་ནས་ཡིག་སྒྱུར་བ་སོ་སོའི་སྒྲིའོད་ཀྱིས་གཅིག་གྱུར་མིན་པའི་ཡིག་སྒྱུར་རབ་དང་རིམ་པར་བྱུང་བ་བཅས་ཀྱིས། བོད་སྐད་ཡིག་གི་གཅིག་གྱུར་རང་བཞིན་ལ་གཏོར་གྲོལ་ཆ་བས་ཆེན་ཐེབས་ཡོད།

དུས་རབས་གསར་པའི་ལོ་རྒྱུད་འོས་འགན།

མཁས་དབང་དགེ་ཆོས་མཆོག་གིས། དེས་ན་དྲུང་ཡང་རང་རེ་ནམས་ཀྱིས་ངེ་སྤིང་བརྟན་བཅོས་ཀྱི་ཐ་སྙད་དང་ཆོས་སྐད་ལ་ཆ་འཛིག་བྱེད་པ་དེ་སྤིང་དུ་བོད་ཡུལ་ཡོངས་ཇོགས་

ཉེས་ཅི་ཡང་བྱུང་མེད།

དེར་བརྟེན། ལྷ་མང་བའི་དེང་རབས་རིག་གནས་འདི་དག་བོད་དུ་ནང་འདྲེན་མི་བྱེད་
ཀ་མེད་ཀྱི་གནས་སུ་ཡོད་ཀྱང་། བོད་རྣམས་ཡིག་གཅིག་གྱུར་རང་བཞིན་འདི་བཞིན་རྒྱུན་གནས་
ཐུབ་རྒྱུ་ནི་ནང་འདྲེན་ལས་ཀྱང་ལྷག་པའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་པས། དེ་དོན་ཚུལ་བཞིན་རྒྱུ་
པ་ལ་གནའ་རབས་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་ལུགས་བརྒྱུར་གསོ་དང་། དར་སྤེལ། རྒྱུན་འབྲེངས་
བཅས་བྱ་རྒྱུ་ནི་གནད་ཀྱི་དམ་པ་ཡིན་པར་སྙམ་མོ། །

དེང་གི་ལོ་རྒྱུ་ཆད་གཞི་དང་དཀའ་ངལ།

བོད་ལ་དུས་འགྱུར་བྱུང་བ་ནས་བཟུང་། བོད་ཀྱི་རྣམས་ཡིག་རིག་གནས་དང་བཅས་
པར་ཉམས་ཆག་ཆེན་པོ་བྱུང་བར་མ་ཟད། ལོ་རྒྱུ་ཐད་ཀྱི་སྤྲོ་མོའི་སྤེལ་བཟང་དེ་དག་གྱང་
ཉིན་རེ་ལས་ཉིན་རེ་མ་བཅུད་པར་ཉམས་རྒྱད་དུ་གྱུར། གྲངས་འཕོར་གྱི་ཆ་ནས་བཤད་ན་
དེང་གི་དུས་སུ་བོད་ལ་སྤྲོ་མོའི་དུས་ལས་ཤེས་ལྡན་པ་མང་ཡང་། ཆད་ལྡན་གྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་ཆེན་
པོའི་གྲངས་འཕོར་ཉུང་དུ་ལས་མེད་ཁར། བརྒྱུར་བྱའི་གནས་ནི་སྤྲོ་མ་ལས་ཆེས་ཆེར་མང་
བ་དང་། གནས་དུས་ཀྱི་དབང་གིས་གཞོན་སྤྱོད་ལོ་རྒྱུ་བ་ཡང་ཉིན་རེ་ལས་ཉིན་རེར་འཕེལ་
བཞིན་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་ནས་འདི་ནི་དགེ་མཆན་ཞིག་ལས་མ་འདས་མོད། གཞོན་སྤྱོད་
མང་པོ་ཞིག་གི་བོད་རྣམས་ཡིག་དང་རིག་གནས་ཀྱི་སྤྱི་ཆད་ཐད་ནས་སྤྲོ་མ་དག་དང་བསྐྱར་
ཐབས་མེད་པས། སྤྲོ་མོའི་གནས་དུས་ཁོར་ཡུག་གི་དབང་གིས་ལོ་རྒྱུ་ཆད་གཞི་ཡང་དེ་
མཚུངས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་། ད་ཆ་བོད་ཕྱི་ནང་ཅམ་དུ་མ་ཟད། ལོ་རྒྱུ་བ་སྤྱིར་སྤྲོ་མོ་འཕེལ།
ཡང་ན་ཆོག་སྤྱི་ཐོན་ཆུང་དབར་གྱི་འགྱུར་ལ་ཡང་བར་ཁྱད་ཆེན་པོ་བྱུང་ནས་ཐན་ཆུན་བད་
མི་འཕྲོད་པ་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་པ་དང་། གནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་ནི་སྤྱིར་ཐབས་མི་འདྲ་

བཅིན་པར་མི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གི་ཤེས་ཚད་ཞན་པའི་སྒྲིན་ཁོན་ཡིན། དེར་བརྟེན།
 སྤྱིའི་ཆ་ནས་བཤད་ན། དེང་གི་ལོ་རྒྱུ་དཀའ་ངལ་གཅིག་ནི་སྐྱུར་བྱེད་རང་སྐད་ཀྱི་སྐྱུས་
 ཚད་ལ་ཐུག་པར་འདོད་དོ། །གལ་སྲིད་ང་ཚོས་གནའ་རབས་ཤོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་གཞུང་ལུགས་འདི་
 དག་ལ་གཅིགས་འཛིན་གྱིས་དེང་གི་ཤོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་བྱ་བ་འདིར་གཅིག་གྱུར་གྱི་ཚད་གཞི་གཏན་
 འཛུགས་མ་བྱས་ན། ལོ་རྒྱུ་བ་སོ་སོའམ་ཚོགས་སྡེ་རེ་རེ་བར་སྐྱུར་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་ཤིག་བྱུང་
 དང་འབྱུང་བཞིན་པ་འདི་དག་གིས། ཤོད་སྐད་ཡིག་གི་གཅིག་གྱུར་རང་བཞིན་ལ་གཏོར་ཚོལ་
 ཆེན་པོ་ཐེབས་ངེས་པ་དང་། དེར་བརྟེན་པའི་ཚོགས་སྡེ་གསུམ་གྱི་གནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་ཀྱང་འབྱུང་
 ངེས་པས། ཀུན་གྱིས་ཐུགས་སྐྱེད་ཡོང་བའི་རེ་བ་ཡང་དུས་མཚུངས་སུ་ཞུ་བཞིན་ཡོད་དོ། །

ཙ་བའི་སྐྱུར་ཐབས་བྱེ་བྲག་དུ་བཤད་པ།

ཡིག་སྐྱུར་ནི་གདམ་གསེས་ཤིག་ཡིན་གསུངས་པ་ལྟར། བསྐྱུར་བྱ་དང་སྐྱུར་བྱེད་ཀྱི་
 སྐད་གཉིས་ཆར་བྱང་ཚུབ་པ་ཞིག་ཡོང་ན་ནི་དགེ་ལེགས་ཀྱན་གྱི་སྒྲིམ་ཡིན་ཡང་། དེ་ལྟར་འབྱུང་
 བ་དཀའ་རུང་སྐད་ཡིག་གང་ཞིག་ནས་གཞན་དུ་སྐྱུར་བའི་ཆོན་གཅི་བོ་སྐྱུར་བྱེད་སྐད་ཀྱི་གཤིས་
 ལུགས་དང་། མིང་དང་ཆོག་གི་གྲུབ་ཚུལ་སོགས་ལ་བསམ་གཞིགས་གནད་དུ་འཁེལ་བ་བྱ་བ་
 ནི་འགྱུར་ལེགས་པོ་ཞིག་ཡོང་བའི་ཙ་བའི་གནད་དོན་དེ་ཡིན་པར་སེམས། སྐད་ཡིག་འདྲ་མིན་
 ལ་སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཐུན་མིན་གཤིས་ལུགས་རེ་ཡོད་པས། བསྐྱུར་གཞིའི་སྐད་ཡིག་གཅིག་
 ནས་སྐྱུར་བྱེད་ཀྱི་སྐད་དུ་མར་སྐྱུར་བའི་ཆོན་ཡང་། སྐད་ཡིག་སོ་སོའི་གཤིས་ལུགས་ཀྱི་དབང་
 གིས་སྐྱུར་ཐབས་སྣ་ཚོགས་པ་ཡང་འབྱུང་ངེས་མོད། ཙ་བའི་ཆ་ནས་སྐྱུར་ཐབས་གསུམ་སྟེ།
 སྐད་རང་སོར་གཞག་པ་དང་། ཐད་སྐྱུར། དོན་སྐྱུར་དང་བཅས་གསུམ་དུ་བསྟུ་ཆོག་པར་
 སེམས་སོ། །

དང་པོ། ལྷན་རང་སོར་གཞག་པ།

ཕྱ་ཕྱོར་བམ་གཉིས་ལས། གོ་ཏམ་ལྷ་བྱ་གྲོའི་སྒྲ་ལས་ཆེག་དང་། ཐུགས་
 དང་། ས་དང་། འོད་དང་། རྫོང་དང་། བ་ཡང་དང་། མཐོ་རིས་ལ་སོགས་
 བ་ནམས་པ་དུ་མར་སྟེགས་པ་དང་། ཀྲི་ཤིག་ལྷ་བྱ་རྩ་ཀྱ་གཟོགས་པ་དང་། མཁས་
 པ་དང་། པར་ལ་དགའ་བ་དང་། ལུག་པ་དང་། མཛོད་ལྡན་ལ་སོགས་པའི་
 སྒྲའི་ལུགས་ལ་བྲངས་ཤིང་བསྐྱར་ན། སྒྲ་བྲངས་མང་བ་ཞིག་དུ་སྟེགས་ལ་བསྐྱར་
 བ་ནམས་གཅིག་གི་ནང་དུ་ནི་སྒྲ་བྲངས་དེ་ཀུན་འདུར་ཡང་མི་བདུབ་སྟེ། གཅིག་
 དུ་ཆད་པར་བྱར་ཡང་གཏན་ཆེགས་ཆེན་པོ་མེད་པ་ནམས་ནི་མི་བསྐྱར་བར་རྒྱ་
 གར་ལྷན་སོ་ན་ཞོག་ཅིག ཞེས་སོགས་འབྱུང་བ་ལྟར། ལྷན་རང་སོར་གཞག་པ་ལ་
 ཙ་པའི་ཆ་རྒྱུན་གསུམ་དང་ཡིད་གཟབ་གནང་དགོས་པའི་དོན་གནད་གཅིག་ཡོད་པ་སྟེ། བསྐྱར་
 གཞིའི་ལྷན་དུ་ཆོག་གཅིག་དོན་མང་ལ་འཇུག་པ་དེ་བཞིན་སྐྱར་བྱེད་ཀྱི་ལྷན་དུ་རི་བཞིན་ཐོན་
 མི་སྐབ་པ་དང་གཅིག་ དོན་ལ་སྟེགས་པ་རེ་འགའ་ཡོད་ཀྱང་གཞན་དུ་འབྲུལ་འགོ་བ་དང་
 གཉིས། འོ་ལ་སྐྱར་བསྐྱར་དུ་རུང་ཡང་དོན་ལ་དེ་ལྟར་ཡིན་མིན་གཏོལ་མེད་པ་
 དང་གསུམ་བཅས་སོ། །

དེ་ཡང་ལོ་ཙམ་གྱི་བཞི་བསྐྱར་བྱའི་ནང་དོན་རི་བཞིན་དུ་སྐྱར་བྱེད་ལྷན་ཡིག་རང་
 རྩེད་དུ་ཐབ་སྐབ་པ་ཙམ་གྱིས་མི་ཆོག་པར། བསྐྱར་གཞི་གང་ཞིག་སྐྱར་བྱེད་ལྷན་གྱི་གཤིས་
 སུ་བྱུང་པར་བྱ་རྒྱུ་དང་། བསྐྱར་གཞིའི་ལྷན་གྱི་གཤིས་ལུགས་ཀྱིས་སྐྱར་བྱེད་ལྷན་
 ཡིག་གི་གཤིས་ཀར་བཅན་འཇུག་བྱེད་དུ་མི་རུང་བ་ནི་ཡིད་གཟབ་གནང་དགོས་པའི་གནད་
 དོན་གཅིག་ལོ། དེ་ཡང་ཕྱ་ཕྱོར་བམ་གཉིས་ལས། ཡུལ་དང་སེམས་ཅན་དང་། མེ་
 ཏོག་དང་། ཅི་ཤིང་ལ་སོགས་པའི་མིང་བསྐྱར་ན་ཡིད་གོ་ལ་ཞིང་ཆོག་མི་བདེ་

བ་དང་། འོལ་སྒྱུར་བསྐྱར་དུ་རུང་ཡང་དོན་དུ་དེ་ལྟར་ཡིན་ནམ་མ་ཡིན་གཏོལ་
མེད་པ་ནམས་ལ། མགོ་ལ་ཡུལ་ཞེས་མ། མེ་ཏོག་ཅེས་པ་ལ་སོགས་པ་གང་
ལ་བྱ་བའི་མིང་གཅིག་ཐ་བས་སུ་སྒྲིལ་ལ་ཐུག་ར་སྐད་སོན་ཞོག་ཅིག ཅེས་ནན་
དུ་བཞུག་པ་ཐམས་ཅད་ནི། རྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་གི་གཤིས་ལུགས་ལ་བསམ་པ་ཡིན་ལ། གལ་
སྤེད་རྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་གི་གཤིས་ལུགས་དང་དེའི་སྒྲིག་མཐན་དག་གི་སྤྱིང་གོམས་ལ་བསམ་
གཞིགས་མི་བྱེད་པར། ལོ་རྒྱུ་བ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱིང་གོམས་ཁོ་ནར་གཞི་བཙུག་ནས་སྐད་སོར་
གཞག་ཁོན་བྱེད་པ་ཡིན་ན། ལོ་རྒྱུ་བ་རང་ཉིད་ནི་སྐད་ཡིག་གཉིས་ཀར་གོམས་པའི་དབང་
གིས་དེའི་ལུགས་རྒྱུན་འཁུལ་མ་ཉིད་དུ་ཚོར་དཀའ་ཡང་། བསྐྱར་གཞིའི་སྐད་ཡིག་ལ་གོམས་
པ་མེད་པའི་སྒྲིག་མཐན་དག་ལ་དེ་ལྟར་མིན་པས། ལོ་རྒྱུ་བ་རང་ཉིད་ཀྱི་འཕྲིན་ལས་ལ་གཞོད་
པ་ཅམ་དུ་མ་ཟད། རྒྱུར་བྱེད་སྐད་ཡིག་སྒྱུར་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲ་རིག་པའི་སྒྲིམ་གཞིར་ཚུད་དུ་
མེད་པའི་བརྟུག་མང་དུ་འཕེལ་ཁིང་སྐད་ཡིག་གང་དེའི་གཅིག་གྱུར་གྱི་རང་བཞིན་ལ་གཏོར་
ཚོལ་ཆེན་པོ་ཐེབས་པ་ཡིན་པས། སྐད་སོར་གཞག་མི་བྱེད་ཀ་མེད་ཀྱི་གནས་སུ་གྱུར་ཡང་
གནད་དོན་འདིར་ཀུན་གྱིས་ཡིད་གཟབ་གནང་དགོས་ངེས་ཤིག་རེད་འདུག་སྟེ་མ་ན། ཀུན་
གྱིས་དབྱུད་པར་འཆོལ། །

གཉིས་པ། ཐད་བསྐྱར་།

འདི་ནི་གནས་བརྒྱད་ཆེན་མོར་བྱང་ཐད་དུ་བསྐྱར་བ་ཞེས་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་
པ་དང་། རྒྱ་སྒྲིལ་བམ་གཉིས་ལས་འདི་ལ་རྒྱ་བཞིན་དུ་རྒྱུར་བའོམ། རྒྱ་རྒྱུར་ཞེས་བྱུང་། དེ་
ཡང་སྐབས་འདིའི་རྒྱ་ཞེས་པ་ནི་སྐད་ཀྱི་རྒྱ་གདངས་མ་ཡིན་པར། རྒྱ་རིག་པའམ་བརྟུག་སྤྱིད་རིག་
པའི་རྒྱ་ཡིན་ཏེ། དེ་ཉིད་ལས། པརི་དང་། སམ་དང་། ལུཔ་ལྟ་བུ་ལ་སོགས་ཏེ། ཆིག་
གི་སྤྱད་དང་རྒྱན་ལྟ་བུར་འབྱུང་བ་ནམས་བསྐྱར་ན་དོན་དང་མཐུན་ཞིང་འཕྱོར་བའི་

ཐབས་ནི། ཡོངས་སུ་ཞེའམ་ཡང་དག་པ་ཞེའམ། ཉེ་བ་ཞེས་སྒྲ་བཞིན་དུ་བསྐྱར་
 ཅིག་ཞེས་བྱང་པ་རྣམ་རོ། ཉེ་ཡང་ཐད་སྐྱར་གྱི་ཐབས་འདི་ནི་སྐད་ཡིག་མང་པོ་ཞིག་གི་
 དབར་ལ་ཐུན་མོང་གི་བད་སྟོད་ལུགས་ཤིག་ཡོད་པའི་གནས་སྐབས་དག་ཏུ་སྟོད་པ་དང་། དམིགས་
 བསལ་གྱིས་སྐྱེ་ཙལ་མཚོན་ཐབས་སོགས་ཀྱི་ཐད་ལའང་སྟོད་དུ་རུང་བ་དཔེར་ན། ཉེ་རུབ་གྱི་
 དུས་སམས་སྟོད་གྱི་དུས་ལྟོན་པ་ལ་ང་ཚོས་ཉི་མ་ལ་ཁར་སྐབས་དུས་ཟེར་བ་དང་། མི་རིགས་
 གཞན་གྱིས་དེ་ཉིད་མཚོན་པ་ལ་གྱིབ་ནག་རིང་དུ་ལྱུར་དུས་སོགས་གྱིས་དུས་དེ་ལྟོན་པ་སོགས་
 ཀྱི་སྐབས་སུ། ཐད་སྐྱར་དང་དོན་སྐྱར་གང་ཡང་བྱེད་ཆོག་མོད། སྐྱེ་ཙལ་མཚོན་རྣངས་ཀྱི་
 ཐབས་ལམ་མི་འདྲ་ཡང་སྟོགས་གཉིས་ཀས་སུགས་ཀྱི་བརྟན་དོན་བདེ་ལེགས་རང་གོ་བྱུང་པས།
 དེར་ཐད་སྐྱར་བྱེད་ཆོག་པ་རྩ་བུས་མཚོན་མོ། །གཞན་ཡང་། ཐད་སྐྱར་གྱི་ཐབས་ལམ་འདིས་
 སྐྱར་བྱེད་སྐད་གྱི་མིང་བད་ཐུན་སུམ་ངེ་ཆོགས་སུ་གཏོང་བ་ལ་སྒྲན་པས། སྐྱར་བྱེད་སྐད་ཡིག་
 གི་གཤིས་ལུགས་དང་བརྟན་ནས་སྐྱར་ཤེས་ན་ནི་ཐུན་སུམ་ཆོགས་པའི་ཡན་ལག་ཡིན་ནོ། ཉེ་
 རྣམ་མ་བྱང་ན་ནི་དོན་སྐྱར་བྱ་བྱ་གཤམ་ཆེ་བ་ཡིན། དཔེར་ན་ང་ཚོས་ཉིན་རྒྱུན་གྱི་འཚོ་བའི་ནང་
 དུ་བད་སྟོད་གཏོང་བཞིན་པའི་ཉིན་གུང་རྒྱུ་ཅེས་པ་རྩ་བུ་ནི་ཐད་སྐྱར་གྱི་སྟོན་དུ་འགྱུར་བའི་
 དཔེ་མཚོན་དུ་འགོད་ཆོག་པ་སྟེ། དུས་ཀྱི་ཆ་ལ་སྔ་རྗེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་འབྱེད་པ་ལས་མདུན་རྒྱུབ་
 ཀྱི་དབྱེ་བ་འབྱེད་ཚུལ་ཤོད་ལ་མེད་པ་ཅམ་དུ་མ་ཟད། བསྐྱར་གཞིའི་སྐད་ཡིག་གི་(After noon)
 ཟེར་བ་ཡང་སྔ་རྗེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་འབྱེད་པ་ལས་མདུན་རྒྱུབ་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པ་མིན། ཤོད་སྐད་
 ལ་ཆ་མཚོན་ན། ཉིན་མཚན་གཉིས་ཀྱི་ཚུཛོད་ཉེར་བཞི་དེ་དུས་སམས་ཐུན་དུག་ཏུ་བགོས་པ་ལས།
 ཉིན་ལ་ཐུན་གསུམ་དང་མཚན་ལ་ཐུན་གསུམ་དུ་དབྱེ་བ་དང་། རྩོས་བཅས་ཀྱི་སྟོན་སམ་མཚན་
 ལས་ཉིན་ལ་རྩོ་བ་དང་། དེར་ཡང་ཐུན་གསུམ་དུ་དབྱེ་བ་ལས་སྔ་རྩོ་དང་། ཉིན་གུང་། ཐུ་རྩོ་
 ཅེས་གསུམ་དུ་དབྱེ་ཡོད་པ་སོགས་རང་སྐད་ཀྱི་མིང་དང་ཆོག་གི་བྱུང་ལུགས་བྱུང་བར་བ་འདི་
 ཚོར་ངས་པར་དུ་བསམ་གཞིགས་བྱ་དགོས། འོ་ལ་ཚོད་དུ་ཐད་སྐྱར་བྱེད་པ་ནི་མི་རིགས་ཀྱི་

བསམ་སྒྲིལ་འདུ་ཤེས་དང་རང་སྐད་ཀྱི་གཤིས་ལུགས་བཅས་པར་ཁ་ཐག་རིང་བའི་ཆོག་ཏུ་བྱེད་ཀྱི་
སྐད་འདྲེས་པ་ཅམ་ལས་གཞན་མ་ཡིན་ནོ། །

གསུམ་པ། དོན་སྐྱར།

མི་རིགས་སོ་སོར་རང་རང་གི་འཆོ་བའི་ཁོར་ཡུག་དབང་གིས་འཛིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་
ཐ་དད་པ་རེ་ཡོད་པ་དང་། འཆོ་བར་འཛིན་པའི་གཞི་ཅའི་ལྟ་ཚུལ་མ་འདྲ་བའི་དབང་གིས་
འཆོ་བའི་རིན་ཐང་ལྟ་ཚུལ་དང་། མངོས་སྐྱུག་ལྟ་ཚུལ་སོགས་སྒྲིགས་ཡོངས་ནས་བྱུང་པར་
ཆེན་པོ་ཡོད། དེར་བརྟེན། ཡིག་སྐྱར་གྱི་བར་དོན་སྐྱར་དགོས་པ་ནི་གཡོལ་དུ་མེད་པའི་
དགོས་མཁའི་ཞིག་ཡིན་ལ། ཚུལ་འདྲར་གནའ་པོའི་པོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་བཙོན་ཀྱང་ཆད་མཐོའི་གདངས་
འཛིག་མཇུག་འདུག དེ་ཡང་སྐྱར་གྱི་སྐྱུས་ཚད་ལེགས་ཤོས་ནི་སྐྱར་གྱི་སྐད་རང་སྐྱོང་དུ་
བརྩམས་པ་ལྟ་བུ་དགོས་ཞེས་ཡང་ཡང་གསུངས་པ་དང་། གནའ་དེང་གི་མཁས་པ་མང་པོའི་
འགྲུར་ལས་ཀྱང་ཉ་ལམ་བསྐྱར་གཞིའི་སྐད་ཀྱི་ཚུགས་མངོན་པ་དང་། དེང་གི་ཡིག་སྐྱར་
ལྟར་མངོན་གསལ་དོད་པོའི་ལྷལ་རྒྱས་དེ་འདྲ་མཐོང་རྒྱ་དཀོན་པོ་ཡིན་པ་ལྟར་རེད།

དེ་ལྟར་ཡིན་རུང་། ཐད་སྐྱར་དང་དོན་བསྐྱར་གཉིས་པོའི་དབར་ལ་གྲིས་བཅད་
པ་ལྟ་བུའི་དབུ་མཆོམས་ཤིག་མེད་ལ། དེ་བཞིན་སྐྱར་ཐབས་འདི་གསུམ་ཆ་མ་འདུས་པར་
སྐྱར་ཐབས་གཅིག་གིས་སྐྱར་བའི་འགྲུར་མ་ཞིག་ཀྱང་མེད་པས། གང་ལ་གང་འཆོམས་ཀྱིས་
སྐྱར་ཐབས་པོད་སྐྱོད་རྒྱ་ནི་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ཁྱོད་ནས་ཡོང་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་ནོ། །

དེས་ན་དོན་བསྐྱར་གྱི་བཞིན་བསྐྱར་གཞིའི་སྐད་ཡིག་གང་གི་མིང་དང་ཆོག་གི་ཀྱུ་ཚུལ་
དང་སྐྱར་ཚུལ་སོགས་སྐྱར་གྱི་སྐད་ཡིག་རང་གི་གཤིས་ལུགས་སུ་ཡོད་པའི་མཆོན་དོན་ལྟར་
སྐྱར་བ་ལ་ཟེར་ཞིང་། དོན་སྐྱར་གྱི་པོད་ཆེན་སྐྱར་གྱི་སྐད་ཡིག་གི་གཤིས་ལུགས་དང་། མི་

རིགས་རང་གི་བསམ་སྒྲིལ་འདྲུ་ཤེས་འཛིན་སྤངས་སོགས་ལ་བརྟུན་ནས་ཆོག་ལ་སྒྲིན་འབྲི་དང་
བརྟུར་སྐྱུར་སོགས་གང་ལ་གང་འཆམས་པར་བྱེད་ཆོག།

ཐད་སྐྱུར་ནི་བརྟུར་གཞིའི་རྒྱུ་ཡིག་གི་ཆོག་ཟིན་ལ་ཆེས་ཆེར་བརྟུན་དགོས་ཤིང་། སྐྱེའི་
མཆོན་དོན་ནམས་མ་ཡིག་ཇི་བཞིན་དུ་སྐྱུར་བ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་། བརྟུར་གཞིའི་ཆོག་
སྐྱེར་ལ་བརྟུན་ཆེ་བླགས་པའམ། མིང་དང་ཆོག་རེ་རེ་ཇི་བཞིན་དུ་སྐྱུར་བ་ནི་གོ་དཀའ་བར་
འགྱུར་བ་དང་། བརྟུར་མི་བདེ་སོགས་ཀྱི་སྒྲིན་འབྲུང་ཞིང་། ཡང་བརྟུར་གཞིའི་ཆོག་དོན་ལ་
བསམ་གཞིགས་ཅི་ཡང་མི་བྱེད་པར་དོན་སྐྱུར་ཁོ་ན་བྱས་ན་ཡང་བརྟུར་གཞིའི་བྱེད་ཆོས་ཉམས་
འགོ་བས། མ་ཡིག་གི་བརྟུར་དོན་ལ་སྒྲིགས་ཡོངས་ནས་བསམ་གཞིགས་ཀྱིས་ཐད་སྐྱུར་དང་
དོན་སྐྱུར་གང་ལ་གང་འོས་ཀྱིས་སྐྱོད་རྒྱ་ནི་ཡིག་སྐྱུར་ཡག་པོ་ཞིག་འབྲུབ་མིན་གྱི་ཅ་བའི་གནད་
འགག་དེ་ཡིན་པར་སེམས་སོ། །

(སྒྲིན་མར་སངས་རྒྱས་བཀྲ་ཤིས་ལགས་ནི། ད་ལྟོ་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་ཆོན་རིག་སྒྲེ་ཆོན་
དུ་ཚོམ་སྒྲིག་པའི་ཕྱག་ལས་གནང་བཞིན་ཡོད།)



ཤེས་རིག་དུས་དེ་བཞི། བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲིད་ཤེས་ཡོན་ཅན་གྱི་དང་སྒྲིམ་སྤྱོད་ཀྱི་
 བོད་དཀྱིལ་གྱི་ཆེད་ལས་རྒྱལ་ཁྲུལ་དང་གོ་རྟོགས་གོང་མཐོར་གཏོང་ཆེད་ཉན་མཁས་སྤྱོད་པའི་
 ཤེས་ཡོན་གྱི་རྒྱུ་རྩུ་ཞིག་ཡིན་ལ། རྒྱལ་དེ་བའདིའི་ནང་ཤེས་ཡོན་སྤྱོད་གསོའི་གཞུང་ལུགས་དང་ལག་ལེན།
 བོད་ཀྱི་ཁྱད་ལིག་རིག་གནས། ལ་རངས་བཟང་སྤྱོད། ཀའི་རིམ་མཐོ་འབྱེད་དཔལ་ལུས་ཀྱི་སྤྱོད་ཚན་ལོན་ད་
 གྲིག་ཕྱེད་ཐང་མ་དང་སྤྱོད་ཀྱི་དཀའ་ཕན་ད་ལེ་ཐང་མ། ཚན་རིག་དང་ཨང་རྩུ་མ་སོགས་རིག་ཚན་སོ་སོའི་
 རྒྱན་མིན་ཀྱི་དཔེ་ཐང་མ། རིགས་ལམ་དང་ནང་ཆོས་ཀྱི་དཔེ་ཐང་མ། སྤྱོད་མའི་ལེ་མས་ཁང་མ་རིག་པ་སོགས་གཞི་
 རིམ་སྤྱོད་གསོའི་ལ་དོན་དང་འབྲེལ་པའི་ཁྱ་ཚུ་ལ་དང་ཉན་མཁས་སྤྱོད་པའི་རིམ་ཕྱེད་པའི་རྩོམ་ཡིག་འདྲེ་སམ་
 འགོད་ཕྱེད་ཀྱི་ཡོད། རྒྱལ་དེ་བའདི་ར་འགོད་པའི་རྩོམ་ཡིག་ཉན་མཁས་ལ་འདི་གའི་འདམས་འདེད་མ་གཞིར་བཟུང་
 ལེགས་གསོ་བཀྱི་ཚུ་ལ་དུ་རྩོམ་ཡོན་པར་གང་འཚམས་ཤི་བའུ་ལྱི་ཡོད།

རྒྱལ་དེ་བའདི་ཁུང་མཐར་ལོ་རིམ་ཁུང་མ་འདི་འདྲོན་སྤྱི་ལ་བྱ་ལྷིན་ན། ཤེས་ཡོན་དང་འབྲེལ་པའི་
 མཁྱེན་ལྡན་གྱི་དང་། དཀྱིལ་གྱི་ཉན་མཁས་སྤྱོད་པའི་རིམ་ཕྱེད་ཀྱི་ཉན་མཁས་སྤྱོད་པའི་རིམ་ཕྱེད་ཀྱི་ཉན་མཁས་སྤྱོད་པའི་
 ལེགས་སྤྱོད་ལ་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཉན་མཁས་སྤྱོད་པའི་རིམ་ཕྱེད་ཀྱི་ཉན་མཁས་སྤྱོད་པའི་རིམ་ཕྱེད་ཀྱི་ཉན་མཁས་སྤྱོད་པའི་



SHERIG JOURNAL
 DEPARTMENT OF EDUCATION (CTA)
 GANGCHEN KYISHONG
 DHARAMSALA-176215
 H.P INDIA